چاپ نهم

چگونه به همسر خود عشق بورزیم

رمز موفّقیت در زندگی زناشویی



جان گری

مترجم : مینا امیری

بسم الله الرحمن الرحیم

چگونه به همسر خود عشق بورزیم

رموز موفقیت در زندگی زناشویی

نویسنده: جان گری

مترجم: مینا امیری

سرشناسه	: گری، جان، ۱۹۵۱ - م.
سرشناسه	: Gary, John
عنوان و نام پدیدآور	: رموز موفقیت در زندگی زناشویی: چگونه به همسر خود عشق بورزیم / جان گری؛ برگردان مینا امیری.
مشخصات نشر	: تهران: گلپا، ۱۳۸۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۴۴ ص.
فروست	: روانشناسی.
شابک	: 978-964-7938-36-5
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Auseinander geliebt: wie paare ihrer beziehurg neue energie goben konnen
عنوان دیگر	: چگونه به همسر خود عشق بورزیم.
موضوع	: روابط زن و مرد.
موضوع	: زناشویی -- روابط.
شناسه افزوده	: امیری، مینا، ۱۳۴۷ - ، مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۷ ۸ ر ۴گ / HQ ۸۰۱
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶/۷
شماره کتابشناسی ملّی	: ۳۲۲۳۷۹ - ۸۵ م



چگونه به همسر خود عشق بورزیم

رمز موفقیت در زندگی زناشوئی

مؤلف: جان گری

مترجم: مینا امیری

ناشر: انتشارات گلپا

نوبت چاپ: نهم ۱۳۹۱

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

چاپخانه: غزال

شابک: ۵-۳۶-۷۹۳۸-۹۶۴-۹۷۸

ISBN : 978-964-7938-36-5

قیمت: ۷۲۰۰ تومان

آدرس: مقابل دانشگاه تهران - خیابان ۱۲ فروردین - خیابان شهدای ژاندارمری
پلاک ۱۳۰ - طبقه اول - تلفن: ۶۶۹۵۲۵۶۲ - ۰۹۱۲۱۷۲۰۸۲۴ - دورنگار: ۶۶۴۱۰۸۶۰

فهرست

مقدمه

رابطهٔ زناشویی، رابطه‌ای دو طرفه است و برای رسیدن به یک رابطه ایده‌آل هر دو نفر ـ زن و مرد ـ باید تمام تلاش خود را به‌کار گیرند. زنان به خوبی از این امر استقبال می‌کنند اما، مردان فکر می‌کنند که خانه تنها محل استراحت است و زمانی که به خانه می‌رسند دیگر در اندیشه انجام وظایف زناشویی نیستند. تمام توانایی‌هایی که در طی سالیان دراز از مرد یک مرد واقعی می‌ساخته است مانند در کمین نشستن؛ زیر نظرگرفتن حیوان وذخیره انرژی برای رویارویی او همه و همه مزیت‌هایی بود که او را یک شکارچی ماهر می‌ساخت، ولی امروزه این خصلت‌های مردان دال بر تنبلی آن‌ها است.

هنگامی که مرد خسته از کار به خانه باز می‌گردد و به سوی تلویزیون می‌رود زن از او می‌رنجد و می‌پندارد هیچ علاقه‌ای به زندگی زناشویی ندارد.

مردان از دیرباز منشأ تأمین درآمد و ترفیع نیازهای مادی زندگی بوده‌اند، اما امروزه به دلیل حضور زنان در حرفه‌ها و مشاغل، این انتظار از مردان کمرنگ تر شده است و زنان انتظار تأمین خواسته‌ها و نیازهای عاطفی را دارند و گاه این امر مشکل آفرین می‌گردد.

وقتی زنی ابراز می‌دارد که می‌خواهد صحبت کند و از سوی مرد

این عمل پذیرفته نمی‌شود، تنها به دلیل وجود ترس و اضطرابی است که مردان در خود تجربه کرده‌اند. اما باید دانست که در زندگی زناشویی مهارت‌هایی لازم است تا شما را به یک زندگی خوب و شاد نزدیک گرداند.

برای یک مرد، عشق واقعی آن است که همسرش او را همان طور که هست بپذیرد و دوست داشته باشد. آن‌ها همسر خود را به همان صورتی که هست قبول دارند و می‌خواهند خود نیز مقبول واقع شوند. اما زن‌ها از این مسئله بی خبر هستند. زن‌ها به دنبال مردی هستند که در کنارش طعم خوشبختی را مزمزه کنند و او را خوشبخت سازند. زن‌ها با دیدن اشکالات و رفتارهایی که مطابق سلیقه و میل آن‌ها نیست می‌پندارند که با عشق، این خصایص از بین خواهد رفت و در پی تغییر دادن شخص مقابل می‌روند. این درست همان چیزی است که مردان در مقابلش جبهه می‌گیرند و تن در نمی‌دهند و بسیاری از مشکلات از همین امر ناشی می‌گردد.

در این کتاب و نیز کتاب مردان مریخی و زنان ونوسی سعی شده است که با دیدی مثبت و با در نظر گرفتن خصوصیات هر یک از این گروه راهکاری برای این مشکل پیشنهاد کنیم و بیاموزیم که به تفاوت‌های یکدیگر با دیده احترام بنگرید.

تجربه نشان داده است که برای کمک به همسران باید از موارد جزئی شروع کرد. زن از آنجا که یک ونوسی است و نکته بین، تمام جزئیات را به خاطر می‌سپارد ولی شوهر در حالی که روی صندلی لم می‌دهد قصد حل مشکل را دارد و اجازه نمی‌دهد هیچ سدی مانع کار او گردد. آن‌ها دوست دارند که دیگران نیز این توانایی‌شان را به

رسمیت بشناسند. اصولاً مردان مریخی دوست دارند همیشه تحسین شوند، حتی اگر در هنگام رانندگی مسیر را اشتباه بروند و همسرشان این نکته را یادآور شود باز هم برای پرسیدن مسیر دقیق توقف نمی‌کنند و به روش خود بالاخره مسیر را پیدا می‌کنند، اما چه زمانی؟ چون می‌خواهند همیشه مورد قبول باشند. حتی از اینکه همسر به آن‌ها بگوید که که زمان زیادی را از دست دادیم و یا بنزین هدر کردیم، باز هم راضی به اعتراف نمی‌شوند در حالی که می‌دانند حق با همسر است.

زنان ونوسی باید بدانند که شاید بتوانند برخی رفتارهای جزئی مردان را تحت کنترل دربیاورند، ولی عوض کردن خصیصه‌های اصلی آن‌ها کاری است ناشدنی. هنگامی که مردی بعد از فعالیت روزانه به خانه باز می‌گردد احتیاج به این دارد که زمان کوتاهی را در غار تنهایی خود ــ غاری که هر مردی به آن نیاز دارد ــ بگذراند. بر سردر این غار تابلویی بدین مضمون نصب گردیده است؛ «نزدیک نشوید. داخل غار اژدهایی خطرناک آرمیده است.» تمامی مردان از داشتن غار و اژدها با خبر هستند، اما نمی‌دانند که باید این قسمت از شخصیت خود را برای همسر خود توضیح دهند. البته تابلوی دیگری نیز در زیر تابلوی اول هست که روی آن با خط مریخی نوشته شده: «الان برمی گردم.» این چیزی است که زنان باید بدان التفات داشته باشند. مرد مدت زیادی در آنجا نمی‌ماند و خود را برای وظایف مهم آماده می‌سازد. اما مشکلی که در جامعه امروز بروز کرده، این است که بسیاری از زنان ونوسی، مانند مریخی‌ها لباس می‌پوشند و کار می‌کنند و در طی روز بر نیازهای عاطفی خود درپوش می‌گذارند و شب وقتی به خانه باز می‌گردند بیش از هر زمان احتیاج به صحبت کردن دارند تا روحیهٔ متعادل‌تری بیابند.

اشکالی که غار تنهایی مرد به وجود می‌آورد این است که گاه به هنگام خروج از غار تنهایی زن ناراحت شده و کلمه‌ای حرف نمی‌زند و او برای خود غاری می‌سازد تا مرد را تنبیه کند. من این موضوع را هشت سال پیش تجربه کردم. وقتی همسرم از من دور شد و کلامی حرف نزد. پنداشتم چه بهتر من تلویزیون تماشا می‌کنم. چند روز بعد نیز بدون کلامی حرف بین من و او سپری شد و وقتی که خواستم در مورد موضوعی با او حرف بزنم، تازه متوجه شدم که همسرم از دستم عصبانی است.

بهترین چیزی که هر یک از ما می‌توانیم به خود هدیه بدهیم این است که بدانیم ما انسان هستیم. زنان و مردان گاه فراموش می‌کنند که تفاوت‌هایی نهادی با یکدیگر دارند و نیز نباید توقع داشته باشیم که این مشکلات یک‌شبه به پایان رسند. در زندگی زناشویی مهم فهمیدن سخن شریک زندگی است. همسر من با علم به اینکه من یک مریخی هستم می‌گوید: «لزومی ندارد که مشکل مرا حل کنی. من فقط می‌خواهم با تو حرف بزنم.» و من می‌گویم: «بسیار خوب» و شنوندهٔ خوبی می‌شوم و این به بهبود رابطه بسیار کمک خواهد کرد.

امیدوارم این کتاب بتواند شما را در برقراری رابطه‌ای نیکو کمک کند. به یکدیگر احترام بگذارید و بادانستن تفاوت‌های موجود بین زن و مرد مناسبات خود را هر چه زیباتر و صمیمی‌تر گردانید.

دکتر جان گری

ایالت کالیفرنیا

فصل اول

هنر عشق ورزیدن

برای ساختن یک رابطهٔ سالم و صمیمی در زندگی باید همیشه در نظر داشته باشیم که زن و مرد دو موجود متفاوت هستند. اما عملاً چیزی که در زندگی‌های امروز به چشم می‌خورد نادیده انگاشتن این مهم است. در عوض هر یک از طرفین قصد بازسازی و مرمت طرف مقابل را دارند. هنگامی که شخصی رفتاری متفاوت از خود بروز می‌دهد، رفتار او را نفی می‌کنیم و هنگامی که طرف مقابل حرف می‌زند و می‌خواهد کسی او را درک کرده و از او دلجویی به عمل آورد ما در مقام اصلاح برمی‌آییم، اما چیزی که احتیاج دارد درک طرف مقابل و احترام است.

معمولاً انسان‌ها با یکدیگر تفاوت دارند. همه ما گاهی این جملات را عنوان کرده‌ایم که: «اگر افراد مطابق میل ما عمل می‌کردند آن‌ها را دوست می‌داشتیم.» امّا به درستی عشق چیست؟ آیا عشق فقط بدین معنی است که دیگران مانند ما فکر کنند و مثل ما عمل کنند؟! آیا عشق یعنی به عوض گوش دادن به دیگران و احترام گذاشتن به آن‌ها سعی کنیم به تدریج آن‌ها را تغییر دهیم و طبق خواستهٔ خود عمل کنیم. آیا

واقعاً عشق یعنی، دوست داشتن کسی که مثل ما می‌اندیشد و مانند ما عمل می‌کند؟ نه، ملسماً این عشق نیست. عشق واقعی عشقی است بدون هیچ قید و شرط. عشقی بی‌هیچ چشم داشت و توقع. عشق زمانی معنی پیدا می‌کند که قبول کنیم تفاوت‌هایی در بین هست و به این تفاوت‌ها احترام بگذاریم. در چنین موقعیتی است که موانع از سر راه کنار خواهند رفت و درمی‌یابیم که وجود این تفاوت‌ها ضروری است.

تفاوت‌ها

وقتی بپذیریم هر شخصی، رفتار خاص خود را دارد به این نتیجه می‌رسیم که افراد در طبقات مختلف قرار می‌گیرند. علم مورفولوژی «ریخت‌شناسی» انسان‌ها را به سه گروه بدنی خاص تقسیم می‌کند. افراد ورزیده وعملگرا، چاق و احساس گرا، لاغر و عقل‌گرا.

روانشناسان افراد مختلف انسانی را به چهار گروه مختلف تقسیم‌بندی کرده‌اند: جسمانی، احساسی، فکری و غریزی.

علم نجوم قدیم به دوازده گونه روانشناختی انسانی اشاره دارد. امّا در بحث‌های اخیر، انسان را به چهار گونه حمایت‌گر، پیش‌رو، کنترل کننده و تحلیل‌گر تقسیم نموده‌اند.

هر فردی از چهار ویژگی برخوردار است که با وقوف به آن‌ها سعی در پرورش آن می‌نماید. بسیاری با این دسته‌بندی مخالف هستند. چرا که عقیده دارند با قراردادن شخصی در یک گروه موجبات پیش داوری فراهم می‌گردد و ارزش افراد مورد بحث قرار می‌گیرد و در این راستا ارزش بعضی در رتبهٔ پایین‌تری قرار می‌گیرد. در نگاه اول این داوری به

دلیـل وجـود تفاوت‌ها صورت مـی‌گیرد. ولی بـا نگـاهی عـمیق‌تر درمی‌یابیم که این داوری به دلیل نپذیرفتن تفاوت‌ها به وجـود آمـده است.

هنگامی که وجود تفاوت‌ها را به رسمیت بشناسیم دیگر درصدد تغییر دادن افراد برنمی‌آئیم و بـه ارزش‌هـای شـخصی آن‌هـا احـترام می‌گذاریم و از داوری چشم می‌پوشیم.

وحدت در عین تفاوت

پذیرش تفاوت‌های روانی امکان به وجود آمدن وحدت را در اختیار ما می‌گذارد و ما به یگانگی می‌رسیم که در تعالیم دینی نیز به آن اشاره شده است و انسـان در اعـماق وجـود خـود نـوعی وحـدت را حس می‌کند. وحدتی کـه بـا دیگـران دارد. هـنگامی کـه فـردی گـرسنه را می‌بینیم از ناراحتی او ما نیز افسرده می‌گردیم گویی که فرزند خودمان گرسنه است. همه انسان‌ها قصد دارند از قید و بندهایی که آنان را از یکدیگر جدا کرده است رهایی یابند و به کثرت برسند و به ندای آنچه که درون ماست پاسخ دهند. تلاشی که فرد برای یافتن خداوند انجام می‌دهد، رویای ازدواج، زندگی شاد و سعادتمند و داشتن یک خانوادهٔ خوشبخت همه و همه جزو تلاش انسان برای رهـایی از ایـن قـید و بندهاست.

مثلاً فردی که به دنبال دانش می‌رود و شیفتهٔ مراد خود می‌گردد و همه چیز را در درون او می‌بیند رفته‌رفته ایـن احسـاس در او بـیدار می‌شود که هر آنچه هست در درون خود اوست. اینجاست که باید در وجود و کنه خود به بیداری و کنکاش برسیم.

هنگامی که مرد روحیات مردانهٔ خود را می‌شناسد به دنبال زنی می‌رود تا محبت و صمیمیتْ را در او جست‌وجو کند. چراکه این زن با او تفاوت دارد و مرد با او به کمال می‌رسد. انسان باید این تفاوت‌ها را بیابد و قبول کند.

در این راه باید تلاش زیادی به عمل آید، چراکه درک و یافتن تفاوت‌ها همیشه کار ساده‌ای نیست. شدت جذب به سوی افراد نشانگر وجود تفاوت‌های بیشتر است و این کار از کنترل ما خارج است.

چون کشش و جذبه افراد قابل کنترل نیست، پس باید سعی در بهبود روابط داشته باشیم. در این کتاب به تفاوت‌های مهمی که بین زنان و مردان وجود دارد اشاره می‌شود.

بدون شک تمامی زنان نیز مانند یکدیگر نیستند، امّا تفاوت زن و مرد اصولی و بنیادی است. با علم به این تفاوت‌ها، اختلافات کاهش می‌یابد و سؤالات مهمی پاسخ داده می‌شود که در نتیجه بهتر شدن روابط را در بر خواهد داشت.

اهمیت دادن به تفاوت‌ها

«کتی» ۳۲ سال دارد و در زمینهٔ کاری خود که یک موسیقی‌دان و آهنگ‌ساز بسیار پرآوازه و موفق است. او نیز مانند بسیاری از زنان دیگر هنوز ازدواج نکرده است و می‌گوید: «من نمی‌توانم مردها را درک کنم. به نظر من آن‌ها عجیب و غریب هستند.» و بعد اضافه می‌کند: «شاید هم من بیش از حد متوقع هستم و به این دلیل همه را از خود می‌رانم، امّا در واقع من مردها را نمی‌شناسم.»

«آلیس» ۳۶ ساله، در یک دفتر بازرگانی به عنوان مشاور فعالیت

دارد و همسرش «هنری» ۴۰ ساله، در یک شرکت ساخت و ساز مشغول کار است. آن دو ۶ سال است که ازدواج کرده‌اند. آلیس می‌گوید: «در ابتدا همه چیز خوب بود. هنری محتاط، پای‌بند به اصول، دقیق و با محبت بود، امّا حالا دیگر این طور نیست. همه چیز تکراری و کسل کننده است. حتی دیگر حرفی برای گفتن نداریم. گاه که می‌بینم هنری روی صندلی به خواب رفته است گریه‌ام می‌گیرد و از فرط گریه به خواب می‌روم. یاد ایامی می‌افتم که همه چیز به گونه‌ای دیگر بود. نمی‌دانم چرا چنین وضعی پیش آمد. ما حتی چند کلمه هم با یکدیگر حرف نمی‌زنیم. گاهی هنری صحبتی را پیش می کشد ولی اتفاقی می‌افتد و باز هم سکوت و سکوت. کاش دلیل این کارها را می‌دانستم.

«پاتریک» ۴۲ ساله است و نقشه‌کشی رستوران‌ها را به عهده دارد. او «جنیفر» ۳۶ ساله، نامزد خود را نشان می‌دهد و می‌گوید که او را دوست دارد، امّا دغدغه این است که همیشه با هم بحث و دعوا دارند. می‌گوید: «هر وقت که حرف درستی می‌زنم او حالت تدافعی به خود می‌گیرد و طوری واکنش نشان می‌دهد که دیگر نمی‌دانم چه باید بکنم. نمی‌دانم تا کی می‌توانم چنین وضعی را تحمل کنم؟»

آنچه در این موارد پیش آمده است تنها درک نکردن تفاوت‌هایی است که در میان زن ومرد وجود دارد. بدون وقوف به این تفاوت‌ها و احترام نگذاشتن به آن‌ها روابط تیره و تیره‌تر می‌گردد. اجازه دهید این سه مورد عنوان شده را بیشتر بررسی کنیم.

«کتی» میل به حرف زدن دارد و «تام» نیاز به آرامش

کتی از این بابت دلخور است که چرا نمی‌تواند خواسته‌هایش را بدون عصبانیت بیان کند. مثلاً وقتی که بعد از ظهر با نامزدش حرف می‌زند می‌خواهد که تمام حوادث و جزئیات روزی را که پشت سر گذاشته برای او بیان کند ولی تام علاقه‌ای به این کار نشان نمی‌دهد و مجله می‌خواند و یا تلویزیون نگاه می‌کند. کتی در کارش اصرار می‌ورزد و تام بیشتر مقاومت می‌کند و به همین راحتی جو بین آن‌ها متشنج می‌شود.

کتی می‌پرسد: «امروز چطور بود؟»

ـ «بد نبود.»

تام با این گفته فکر می‌کند که همه چیز تمام می‌شود و حالا می‌تواند به اخبار تلویزیون گوش کند. امّا کتی باز می‌پرسد:

ـ جلسه چطور بود؟

ـ خوب بود.

و در دل می‌گوید: باز هم شروع کرد. حالا حتماً باید تمام جزئیات را توضیح بدهم. امّا من علاقه‌ای به این کار ندارم. دوست دارم اخبار گوش دهم. باز کتی سؤال می‌کند:

ـ مالیات را پرداخت کردی؟

ـ بله.

خودم یادم هست که باید چه کاری را انجام بدهم. چرا کتی می‌خواهد از همه چیز سر در بیاورد. او باید بداند که من به کار خود وارد هستم.

ـ خوب، خیابان‌ها چطور بودند؟ امروز هم شلوغ بود؟

ـ آره، مثل همیشه. ترافیک خیابان چه اهمیتی دارد، چرا راحتم نمی‌گذاری؟

ولی شاید منظور تام این است که چون فردا باید زودتر به محل کارم بروم بنابراین اجازه بده تلویزیون را نگاه کنم و کمتر در امور من مداخله کن.

ـ ببینم، سر موقع به جلسه رسیدی؟

ـ بله.

و با خود می‌اندیشد که چرا کتی هیچوقت به او اعتماد ندارد. البته او کمی دیر رسیده بود، ولی دوست ندارد که کسی مراقب او باشد و یادآوری کند.

کتی این ناراحتی تام را می‌بیند، امّا نمی‌داند که از چه بابت است. با دلخوری می‌پرسد: «تام از دست من ناراحت شده‌ای؟!» تام جواب می‌دهد: «نه» امّا او دوست دارد تنها باشد و کتی مدام از احساساتش حرف می‌زند و تام از این کار او هیچ خوشش نمی‌آید. او حتی نمی‌تواند اخبار مورد علاقه‌اش را گوش دهد.

تام انگیزه این عمل کتی را نمی‌فهمد و نمی‌داند که چرا او چنین برخورد می‌کند. کتی دوست دارد همان طور که می‌خواهد با او رفتار بشود با تام رفتار کند. او نمی‌خواهد تام را تغییر بدهد فقط قصد دلجویی و صحبت دارد. از اینکه همسرش نیز از او سؤال نمی‌کند ناراحت می‌شود. کتی با این عمل می‌پندارد که از تام حمایت می‌کند ولی درنمی یابد که چرا تام از این عمل او استقبال نمی‌کند.

کتی احساس می‌کند که نادیده گرفته می‌شود و از سوی تام هیچ توجهی به او مبذول نمی‌گردد. این فکر در ذهنش نقش می‌بندد که:

«نمی‌توانم بپذیرم تام نمی‌خواهد با من صحبت کند. او قبلاً با من حرف می‌زد. دیگر مثل قدیم‌ها من را دوست ندارد. شاید وجود من برای او یکنواخت شده است. خیلی از دستش عصبی شده‌ام. او با اینکه می‌داند روز پر مشغله‌ای داشته‌ام، امّا کلمه‌ای در این مورد از من نمی‌پرسد. می‌داند دوست دارم برایش حرف بزنم. نه این اصلاً قابل قبول نیست.

کتی با حمایت از تام هیچ برخورد مثبتی از او دریافت نمی‌کند و همان عملی را انجام می‌دهد که خود دوست دارد برای او صورت گیرد. او از واکنش و طرز رفتار مردان غافل بوده و تفاوت زن و مرد را نادیده گرفته است.

آلیس در پی ایجاد رضایتمندی است و هنری تشنهٔ قدردانی

آلیس از این ناراحت است که چرا هر کاری انجام می‌دهد هنری نمی‌پسندد. او اعتقاد دارد که هنری قدر او را نمی‌داند، ولی در واقع چنین نیست و هنری به کارهای آلیس ارج می‌نهد و سپاسگزار است، امّا توقع دارد که همسرش هم زیاد نکته‌بین نباشد.

مثلاً آلیس قبل از اینکه هنری به منزل بیاید تمام کارهایی را که فکر می‌کند باعث خوشحالی او می‌گردد انجام می‌دهد. خانه را مرتب می‌کند؛ لباس‌های او را می‌شوید؛ شام مورد علاقه او را تهیه می‌کند؛ به پیام‌هایی که برایش رسیده است پاسخ می‌دهد و تمام خواسته‌های او را در نظر می‌گیرد، امّا زمانی که از سوی همسرش این خواسته‌های او نادیده گرفته می‌شود در دلش رنجش نسبت به او ایجاد می‌گردد.

وقتی هنری خسته از کار به منزل باز می‌گردد با دیدن این کدورت

همسر خستگی‌اش دو برابر می‌شود و از این همه کاری که آلیس انجام داده است رضایتی به دل ندارد. چرا که آلیس را دلخور و ناراحت می‌بیند. او ترجیح می‌دهد آلیس کمتر کار کند و از زحماتی که هنری برای بهتر شدن زندگی می‌کشد قدردانی کند. امّا ظاهر آلیس چنین چیزی را نشان نمی‌دهد.

آلیس به گونه‌ای برخورد می‌کند که خود انتظار دارد افراد دیگر با او برخورد نمایند و در این صورت او حتماً خوشحال می‌شود، امّا در مورد هنری به چنین حسی نمی‌رسد. او برای کسب حمایت بیشتر از طرف هنری خود بیشتر تلاش می‌کند و هیچ درخواستی بروز نمی‌دهد. عقیده دارد اگر شوهرش او را درک کند نیازهای او را نیز خواهد شناخت. غافل از اینکه هر چه بیشتر تلاش کند همسرش را به کم کاری در قبال خود عادت می‌دهد. هر گاه آلیس متوقعانه تقاضای کمکی از هنری دارد شاهد عصبانیت او می‌شود و ناچار به سکوت رو می‌آورد.

... و بعد دیگر این زوج کمتر با هم صحبت می‌کنند. مگر اینکه مشکلی پیش‌آمد کند. وقتی هنری دربارهٔ کارهای روزانه‌اش با آلیس حرف می‌زند او خوشحال می‌شود و سعی می‌کند با حرف‌هایش به هنری روحیه بدهد، ولی این عمل همسر را ناراحت می‌کند و در نتیجه ساکت می‌شود. مثلاً وقتی که هنری می‌گوید: «وضع‌مان در اداره خوب نیست. باید تعدادی از افراد را اخراج کنم. تصمیم‌گیری برایم مشکل است.» آلیس با شوق کودکانه‌ای می‌گوید: «خوب افراد خوب و صدیق را نگه‌دار و بقیه را اخراج کن.» در اینجا هنری ساکت می‌شود و به این وسیله به آلیس واکنش نشان می‌دهد چرا که عقیده دارد من

خود می‌دانم که چه کار باید بکنم. مسلم است که افراد خوب را اخراج نخواهم کرد.

آلیس این عمل هنری را نمی‌فهمد. او قصد کمک دارد و انتظارش این است که هنری از او قدردانی کند. او به این دلیل خوشحال می‌شود که فکر می‌کند با این توصیه به شوهرش کمک کرده است، ولی همسر او فقط می‌خواهد گوش بدهد و از فعالیت و تلاشش تعریف شود. دوست دارد که زنش او را یک قهرمان بداند.

نادیده انگاشتن احساسات جنیفر از سوی پاتریک

پاتریک اصلاً متوجه نمی‌شود که چرا در حالی که قصد حمایت از همسرش را دارد او عصبانی می‌شود. مثلاً: پاتریک عادت دارد که هر روز بعد از کار وقتی به خانه می‌رسد: اول نامه‌های دریافتی‌اش را بخواند؛ پیام‌های تلفنی‌اش را گوش بدهد؛ به سگ خانه غذا بدهد و بعد از اینکه نگاهی به روزنامه انداخت، سرکی به آشپزخانه می‌کشد جایی که جنیفر مشغول تهیهٔ غذاست و می‌گوید: «چرا این ادویه‌ها را مخلوط می‌کنی؟» جنیفر از اینکه این طور مورد انتقاد قرار گرفته است عصبانی شده و می‌گوید: «من این طوری خوشم می‌آید.» و در دل می‌گوید: هنوز سلام نکرده، مرا مورد انتقاد قرار می‌دهد. به من هیچ اعتنایی نمی‌کند. نامه‌هایش را می‌خواند، روزنامه‌اش را ورق می‌زند، حتی از دیدن من خوشحال هم نمی‌شود. من تمام مدت روز انتظارش را کشیده‌ام که از راه برسد. او حتی به سگش بیشتر از من اهمیت می‌دهد. اول غذای او را می‌دهد و بعد که به آشپزخانه می‌رسد از آشپزی من ایراد می‌گیرد.

پاتریک این عصبانیت را در چهرهٔ جنیفر می‌بیند و سعی می‌کند مسئله را طوری پایان دهد. «اصلاً اهمیتی ندارد، ولی به نظر من اگر فلفل نزنی خیلی بهتر است.» و در فکر فرو می‌رود که چرا همسرش از یک پیشنهاد ساده تا این حد رنجیده خاطر شده است.

جنیفر به پاتریک نگاهی می‌اندازد و می‌گوید: «اگر اهمیتی ندارد پس چرا عنوان می‌کنی و ایراد می‌گیری. بدجنس، تو اصلاً مرا نمی‌بینی و احساساتم را در نظر نمی‌گیری. تو دیگر مرا دوست نداری. امّا برای من مهم نیست. تو فقط فکر خودت باش.»

پاتریک بهت‌زده می‌گوید: «این خیلی خنده‌دار است. من که از تو انتقاد نکردم. تو همه چیز را خیلی بزرگ می‌کنی. چرا فکر می‌کنی دیگر تو را دوست ندارم؟» و بعد در دل می‌گوید: واقعاً از این رفتار غیرمنطقی خسته شده‌ام. کی این حرف‌ها تمام می‌شود؟

پاتریک هنوز هم علت ناراحتی جنیفر را نمی‌داند. او متوجه نمی‌شود که جملاتی مانند: خنده‌دار است و همه چیز را بزرگ می‌کنی یعنی، نادیده گرفتن احساسات همسر این باعث بدتر شدن اوضاع می‌شود. حتی جملهٔ «چرا فکر می‌کنی تو را دوست ندارم؟» امنیت خاطر جنیفر را کاهش می‌دهد.

جنیفر به گفته‌های پاتریک واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهد. رفتار او اصلاً مانند روزهای اول ازدواج نیست. چرا که احساس می‌کند مورد بی‌مهری و کم لطفی قرار گرفته است. پاتریک او را ناراحت کرده و حالا ناراحتی او را به باد مسخره نیز می‌گیرد؟! اینکه پاتریک سعی ندارد علت اصلی ناراحتی او را بفهمد عصبانیت جنیفر را بیشتر می‌کند.

پاتریک خیلی مهربان است و همسرش را هم دوست دارد. دلش می‌خواهد نیازهای همسرش را تأمین کند، امّا مسئله این است که او از این نیازها و تفاوت‌های موجود بین زن و مرد بی‌اطلاع است. از طرفی برخورد او با واکنش‌های جنیفر نیز به گونه‌ای دیگر است، چرا که او این واکنش‌ها را بی‌معنا می‌بیند. او حتی خود را به جای جنیفر در نظر می‌گیرد ولی می‌بیند باز هم جای ناراحتی نیست و به همین دلیل ناراحتی جنیفر را تشخیص نمی‌دهد. از آنجا که پاتریک این احساسات را نمی‌شناسد و برای آن‌ها احترامی قائل نیست در نتیجه بحث بالا می‌گیرد.

پاتریک به اشتباه فکر می‌کند که اگر جنیفر هم مثل او بود هیچ ناراحتی پیش نمی‌آمد و با این اندیشه در پی تغییر او برمی آید، امّا او نیز مانند بسیاری از مردان متوجه تفاوت‌های زن و مرد نیست و نمی‌داند که زن باید بدین گونه باشد.

نگاهی دوباره به فرضیه

رابطهٔ زناشویی، رابطه‌ای است بسیار پیچیده، چرا که بسیاری از ما گمان می‌کنیم همسر نیز مثل خود ماست. البته تا حدودی این تشابه وجود دارد، ولی تفاوت‌ها نیز بی شمارند. اگر فرض بر این باشد که زن و مرد یکسان هستند این امر از چهار راه بر روابط ما تأثیر منفی می‌گذارد.

۱. اعتنا کردن به دیگری دشوار می‌گردد.

وقتی انتظار داریم همسر ما نیز واکنشی مانند ما بروز دهد و اگر این کار را نکند ناراحت می‌شویم، در آن صورت ممکن است واکنش‌های

او را بی‌اهمیت تلقی کنیم. گر چه قصد ما حمایت و دلجویی بوده است.

وقتی جنیفر و پاتریک با یکدیگر بحث می‌کنند، پاتریک نمی‌تواند دریابد که چرا جنیفر تا این حد احساساتی به قضیه می‌نگرد و در نتیجه از میزان توجه او کاسته می‌شود. در صورتی که جنیفر به این توجه نیاز دارد.

این مسئله تفاوتی بارز در میان زن و مرد است که بی‌توجهی به آن باعث بروز مشکلات جدی‌تری می‌شود. پاتریک رفتارهای احساسی همسرش را نادیده می‌گیرد و فکر می‌کند که جنیفر نسبت به توانایی‌هایش سست و بی‌اعتماد است. با گفتن جملهٔ: «ناراحت نباش.» قصد کمک به او را دارد، چرا که خود او در برخورد با ناراحتی‌ها چنین جمله‌ای را به کار می‌برد، امّا جنیفر از این حرف آشفته‌تر می‌شود. بروز ندادن احساسات خود و نادیده گرفتن احساسات جنیفر باعث ناراحتی بیشتر می‌گردد.

۲. کمک کردن سخت می‌شود.

شاید اگر ما همان گونه که دوست داریم با ما رفتار شود با همسرمان رفتار کنیم، او این عمل را توهینی به خود بداند. این فرض اشتباه را در نظر بگیرید که: «آنچه که برای من خوب است برای تو هم نیکوست.»

برای مثال: آلیس با توجه بیش از اندازه به شوهر خود ــ در حالی که اصلاً قصد ناراحتی او را ندارد ــ باعث دلخوری او می‌گردد. او اصلاً متوجه نیست که چرا شوهرش ناراحت شده است. چرا که در صورت چنین توجهاتی او بسیار خوشحال خواهد شد.

آلیس، با این ذهنیت که با توجه بیشتر، مورد استقبال همسرش واقع می‌شود، این عنایت را از حد می‌گذراند و نادانسته به روابط میان خود و شوهرش لطمه وارد می‌سازد. با این توجهات خاص هنری احساس کوچکی و حقارت می‌کند. تنها راه موفقیت آلیس این است که بداند نیازهای او و شوهرش از دو جنس متفاوت هستند.

۳. زنان بسیار دیر کسی را قبول کرده و به او اعتماد می‌کنند.

تمام مشکلات از آنجایی آغاز می‌شود که ما می‌پذیریم افراد دیگر نیز مانند ما می‌اندیشند و عمل می‌کنند. یکی از اشتباهات زنان این است که مهر و محبت مردها را با معیارهای خود می‌سنجند. پاتریک وقتی مسائل را بر اساس اولویت‌های خود می‌سنجد وجود احساسات جنیفر نادیده گرفته می‌شود و قبول اینکه پاتریک جنیفر را دوست دارد برای او دشوار می‌گردد.

پاتریک عقیده دارد اگر جنیفر خواستهٔ مهمی داشته باشد آن را در رأس همهٔ امور اعلام می‌کند، امّا جنیفر دوست دارد این اهمیت به خواسته‌ها از سوی پاتریک صورت گیرد و با ندیدن این توجه ناراحت می‌شود. طرز برخورد پاتریک با مسائل باعث دلخوری جنیفر و برطرف نشدن نیازهایش می‌گردد.

این وضع در اثر نادیده گرفتن یک تفاوت اصولی بین زنان و مردان است. مردان در اثر استرس و فشارهای روانی تنها به مسائل مهم می‌اندیشند و در این راه موضوعات جزئی فراموش می‌شوند و این همان چیزی است که باعث ناراحتی زن می‌شود.

زنان حتی در شرایط بحرانی به تمام کارهایی که از آن‌ها انتظار می‌رود، پاسخ می‌گویند. مثلاً در شرایط سخت کاری در اداره هرگز

نیازهای شوهر را نادیده نمی‌گیرند. از همین رو وقتی مردان در شرایط سخت مسائل دیگر را فراموش می‌کنند از جانب زنان پذیرفته نمی‌شود و اعتماد آن‌ها به مردان کاهش می‌یابد.

۴. برای مردان توجه کردن، درک و احترام به دیگری مشکل است.

همان طور که گفتیم با گمان اینکه همسر شما نیز مانند شما احساس کرده و رفتار می‌کند ابراز علاقه به او و درک و احترام متقابل دشوار می‌گردد.

وقتی جنیفر حس می‌کند که دیگر شوهرش او را دوست ندارد درک این شرایط برای پاتریک دشوار است. پاتریک همسرش را دوست دارد و چون جنیفر عشق و علاقه او را نمی‌فهمد از او رنجشی به دل می‌گیرد. او دوست دارد همسرش نسبت به او قدردان و سپاسگزار باشد.

وقتی جنیفر یک روز سخت کاری راپشت سر می‌گذارد و پاتریک را بی‌اعتنا می‌بیند، او را بی‌توجه می‌نامد. جنیفر تنها می‌خواهد پاتریک به حرف‌های او گوش دهد. او می‌خواهد درد دل کند، امّا پاتریک سعی در حل و فصل مسائل دارد.

پاتریک برای این، چنین برخوردی را دارد که خود هیچ‌گاه احساس نمی‌کند که می‌خواهد با کسی فقط حرف بزند. وقتی جنیفر را ناراحت می‌بیند، احساس وظیفه می‌کند تا به او کمک کند. این کمک همان بررسی مشکلات است نه گوش دادن به آن. مدام حرف همسرش را قطع می‌کند و راه‌حلی ارائه می‌دهد. امّا با این برخورد خواستهٔ جنیفر تأمین نمی‌گردد. پاتریک نیز ناراحت می‌شود. احساس می‌کند که همسرش قدر این کار را نمی‌داند. وجود یک ذهنیت نادرست باعث

بروز این ناراحتی می‌شود.

ما هرچه سعی کنیم که روابط خود را ارتقاء دهیم، ولی نگاهی دوباره به فرضیه‌ها و ذهنیت‌های درون خود نکنیم هیچ پیشرفت قابل ملاحظه‌ای صورت نمی‌گیرد. بیشتر ناراحتی‌ها میان مردان و زنان ناشی از یک سوءتفاهم ابتدایی است. چرا که ما فرض را بر این گذاشته‌ایم که هر دو مانند هم هستیم. غافل از اینکه زن و مرد آن قدر با یکدیگر تفاوت دارند که گویی هر کدام از سیاره‌ای دیگر آمده‌اند. عدم درک و شناخت این تفاوت‌ها، باعث به ثمر نرسیدن تمامی تلاش ما برای بهبود روابط زناشویی خواهد بود.

امّا اگر مردان از مریخ و زنان از ونوس آمده باشند...

با این همه تفاوت‌های ریشه‌دار و بنیادی، گویی زنان و مردان از دو سیارهٔ متفاوت به زمین آمده‌اند. بیائید فرض کنیم که چنین امری صحت داشته است و زنان از ونوس و مردان از مریخ به زمین آمده‌اند.

مدت‌ها قبل، مریخی‌ها با تلسکوپ‌های خود به سیارهٔ ونوس نگاه کردند و آن را کشف کردند. آن‌ها که از زندگی در مریخ خسته شده بودند با دیدن افراد ونوس شوری در دل آن‌ها موج زد و به سرعت با ساختن سفینه‌هایی به سوی ونوس حرکت کردند.

با ورود به ونوس از دیدن زیبایی موجودات آن بهت‌زده شدند و نیروی بیشتر گرفته و حس مسئولیت در آن‌ها جوانه زد.

ونوسی‌ها نیز ورود مریخی‌ها را مبارک و میمون شمردند. آنان به حکم غریزه می‌دانستند که چنین روزی در زندگیشان فراخواهد رسید. در دل‌ها نوری تابید و یک حس غریبی را که تاکنون تجربه نکرده

بودند، چشیدند و بسان غنچه‌هایی که در زیر نور خورشید می‌رقصند، شکفته شدند. آن‌ها قصد کردند که به زیباترین سیارهٔ کهکشان پرواز کنند و در آنجا به زندگی ادامه دهند. آن‌ها به زمین آمدند و بدون هیچ اختلافی مدت‌ها خوش و خرم زندگی کردند.

رمز موفقیت آن‌ها توجه و احترام بی‌شائبه‌ای بود که برای تفاوت‌های موجود در بین خود قائل بودند. مریخی‌ها، هیچ یک درصدد تغییر دیگری برنیامدند و هیچکدام خود را بر دیگری برتری ندادند و تنها از یکدیگر تعریف و تمجید می‌کردند و بدین صورت همگان از زندگی خود رضایت داشتند.

و بعد، یک روز صبح آن‌ها تحت تأثیر نیروی زمین قرار گرفتند و با فراموشی که به آن‌ها دست داده بود از خواب بیدار شدند. گویی فراموش کرده بودند که از دو سیارهٔ مختلف آمده‌اند. از یاد بردند که قرار بر این بوده که با هم فرق داشته باشند؛ از یاد بردند که به زبانی صحبت می‌کنند که گرچه الفاظ مشابهی دارد، ولی آن‌ها را از یکدیگر متمایز می‌سازد و به طور کامل یکدیگر را درک نمی‌کنند.

این مریخی‌ها و ونوسی‌ها از خاطرشان پاک شده بود که دارای خواسته‌ها و نیازهای متفاوتی هستند و انگیزه، هدف، مقصد، آمال، هیجان و عمل و واکنش متفاوتی نسبت به هم دارند. حتی آن‌ها فراموش کردند که طرز تفکر، احساسات، معرفت، ادراک، دید، قدرت تصمیم‌گیری و نتیجه‌گیری یا حتی نحوهٔ عملکرد و مواجههٔ آن‌ها نیز با هم متفاوت است.

در یک شب مریخی‌ها و ونوسی‌ها صفات اختصاصی طرف مقابل را رد کردند و به این ویژگی‌ها به دیدهٔ نقص و عیب نگاه کردند و در آن

لحظه بود که موجی از حالات زودگذر نادانی و بیماری، جنون و کج فهمی، لجاجت و عصیان و غرور و ناتوانی بر آن‌ها مستولی گردید و مشکلات متولد شدند و تفاوت‌هایی که باید باعث خوشبختی و ضامن شادی آنان می‌شد تبدیل به جنگ و جدال شد.

... و به این صورت زنان و مردان در عوض یاری، پرورش و تمجید یکدیگر در وجود خود احساس می‌کردند که باید طرف مقابل را اصلاح کنند و تغییراتی در او به وجود آورند. رفته‌رفته این حس کمک‌رسانی برایشان دشوارتر شد. رابطهٔ ماورائی آن دو دیگر قدرت خود را از دست داد و به نوعی سر درگمی و تضاد کشیده شد. در آن زمان که این مردان و زنان نتوانند به هم احترام بگذارند و قدر یکدیگر را بدانند، آرام آرام پیمان‌ها شکسته و عشق کم‌رنگ‌تر و کم‌رنگ‌تر خواهد شد.

نحوهٔ برخورد با ناراحتی‌ها

وقتی زنان و مردان نسبت به تفاوت‌های موجود در بین خود شناخت و درک کافی نداشته باشند مشکلات عدیده‌ای بروز می‌کند. مثل نمونه‌ای که در مورد جنیفر و پاتریک عنوان شد. این نوع مجادله، تجربه‌ای است که در بین خیلی از زنان و مردان روی داده است.

وقتی که جنیفر از موضوعی ناراحت می‌شود، دوست دارد که احساساتش را با پاتریک در میان بگذارد، حرف‌هایش را بیان کند و همسرش هم کارهای او را تأیید کند، ولی پاتریک ناراحت می‌شود و طور دیگری عمل می‌کند. او احتیاج به مکانی آرام دارد تا مدتی فکر کند و آنچه که روی داده است دوباره مرور کند. مردها در ذهن خود

غار تنهایی دارند و برای حل مشکلات خود به این غار پناه می‌برند و خود را از همه چیز عقب می‌کشند. آن‌ها دوست ندارند در این زمان کسی خلوت آن‌ها را به هم بزنند.

زمانی که پاتریک و جنیفر بدون در نظر گرفتن تفاوت‌های موجود بین خود سعی در کمک به یکدیگر داشته باشند، مسائل غیر ضروری و جانبی دیگر پا به عرصه وجود می‌گذارد.

روزی جنیفر از موضوعی ناراحت شده بود و سعی داشت این موضوع را با پاتریک در میان بگذارد و با او صحبت کند امّا، وقتی که پاتریک ناراحتی او را دید اتاق را ترک کرد، چون می‌خواست بدین وسیله او را آرام سازد. این عمل پاتریک تنها نشانهٔ عشق و علاقهٔ او به جنیفر بود امّا، همسر او دوست داشت در آن لحظه پاتریک به حرف‌هایش گوش دهد. این عمل پاتریک دچار یک سوءتعبیر شده و جنیفر می‌اندیشد که دیگر مورد توجه همسرش نیست.

امّا، از آن‌جایی که این دو به تازگی زندگی مشترک را آغاز کرده‌اند جنیفر دلیلی برای کار پاتریک می‌آورد و فکر می‌کند که شاید او متوجه ناراحتی‌اش نشده است. این بار با صدای بلند شروع به گریه می‌کند و می‌داند که صدای گریه به گوش پاتریک می‌رسد. با شنیدن صدای گریه پاتریک خانه را ترک می‌کند تا فضای آرام و خلوتی در اختیار جنیفر قرار دهد و در این لحظه است که جنیفر مات و مبهوت می‌ماند. چطور امکان دارد مردی که تا این حد او را دوست دارد این طور به او بی‌محبت باشد؟!

بعد از گذشت مدتی، پاتریک به منزل باز می‌گردد. جنیفر به او فرصت دیگری می‌دهد. به طرفش رفته و علت ناراحتی‌اش را توضیح

می‌دهد. در حالی که این بار از بیرون رفتن و ترک پاتریک هم ناراحت است و این کار او را دلیل بر بی‌توجهی می‌داند. پاتریک به حرف‌های او گوش می‌دهد و در آخر بر مبنای معیارهای خود این قضیه را نتیجه‌گیری می‌کند و به جنیفر می‌گوید که خیلی احساساتی عمل کرده است.

او می‌گوید: «تو بیهوده ناراحت هستی، چرا فکر می‌کنی من تو را دوست ندارم؟» و بعد در حالی که لبخندی بر لب دارد اضافه می‌کند: «خنده‌دار است، تو مثل بچه‌ها رفتار می‌کنی.»

پاتریک با این جملات خود قصد دارد که به همسرش کمک کند ولی جنیفر در این حرف‌ها بویی از دوست داشتن حس نمی‌کند و در عوض احساس می‌کند مورد توهین قرار گرفته است. رنجیده خاطر می‌شود و می‌گوید: «نمی‌توانم قبول کنم که من را دوست داری. چرا این رفتار را با من می‌کنی؟»

پاتریک که به راستی قصد کمک و دلجویی از همسرش را داشته، حالا مستأصل و ناراحت است و از اینکه مورد کم‌لطفی قرار گرفته دلخور می‌شود. پس به همان روش همیشگی مردان سکوت می‌کند و به غار تنهایی خود پناه می‌برد تا ببیند چه اتفاقی رخ داده است.

حالا، پاتریک و جنیفر هر دو ناراحت و ناامید هستند و هر کدام سعی داشتند که شرایط را به بهترین نحوی مطلوب سازند امّا، وضع بهتر نشد. آن‌ها نمی‌دانند که چه باید بکنند. هر یک می‌اندیشند که دیگری ناآگاه است. امّا، واقع امر این است که هیچ یک از آن دو مقصر نیستند، بلکه فقط با هم تفاوت دارند.

مردان به سرعت به تنهایی پناه می‌برند

وقتی پاتریک اتاق را ترک می‌کند جنیفر با علم به اینکه او را ناراحت کرده احساس گناه می‌کند ولی نمی‌داند که چرا این کار را کرده است. او به طرف اتاق پاتریک می‌رود و با رفتاری زنانه می‌گوید: «می‌دانم که ناراحت شده‌ای امّا، اجازه بده با هم صحبت کنیم و به من بگو چه احساسی داری.»

پاتریک هم با حالت مردانه می‌گوید: «من هیچ احساسی ندارم. فقط می‌خواهم کمی تنها باشم.» جنیفر باز هم تلاش می‌کند تا بتواند احساسات پاتریک را بفهمد و به او کمک کند. کاری که تمام زنان برای کمک به دیگران انجام می‌دهند.

جنیفر همان طور که دوست دارد با او رفتار بشود عمل می‌کند و به پاتریک می‌گوید: «می‌دانم ناراحت هستی، امّا می‌توانیم درباره‌اش صحبت کنیم.» ولی پاتریک اکنون ناراحت است و فقط دوست دارد مدتی با خود خلوت کند و جنیفر این امکان را به او نمی‌دهد و با صدایی بلند می‌گوید: «فقط من را تنها بگذار.» با این کار جنیفر احساس می‌کند که دیگر پاتریک او را دوست ندارد و با این فکر او را تنها می‌گذارد امّا، در واقع پاتریک خیلی هم ناراحت نیست. فقط می‌خواهد کمی تنها باشد و آرامش کسب کند. جنیفر در این فکر است که مبادا اتفاق بدی روی داده باشد. از این رو خیلی ناراحت است. چون او هنگامی به داخل اتاق می‌رود و در را به روی خود می‌بندد که بسیار عصبانی شده باشد ولی نمی‌داند که پاتریک این کار را برای این انجام داده است که فقط کمی ناراحت شده است.

مردان دوست دارند لحظاتی در را به روی خود ببندند و تنها باشند

و خیلی زود هم در را باز کرده و بیرون می‌آیند، ولی زنان این رفتار را درک نمی‌کنند، چرا که آن‌ها خود به ندرت این کار را انجام می‌دهند.

جنیفر و پاتریک در حالی که یکدیگر را خیلی دوست دارند تنها به دلیل ناآگاهی از تفاوت‌های طبیعی زن و مرد درگیر مشاجرات و ناراحتی‌های زیادی می‌شوند. آن دو راه کمک به یکدیگر را نمی‌دانند و مشکل واقعی نشناختن تفاوت‌ها و عدم درک نیازهای مختلف طرف مقابل است.

چطور احساس پوچی بر زنان غلبه می‌کند

هنری و آلیس یکدیگر را خیلی دوست دارند. حالا با وجودی که شش سال از ازدواج‌شان می‌گذرد آلیس احساس پوچی می‌کند و هنری نیز انگیزه‌های خود را از دست داده است. او وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردد به تماشای تلویزیون می‌پردازد، شام می‌خورد و بعد به خواب می‌رود. گاهی نیز با هم بیرون می‌روند ولی آنجا نیز با هم خیلی صحبت نمی‌کنند.

آلیس مثل خیلی از زنان دیگر به هنگام عاشقی، بسیار زودرنج می‌گردد. وقتی او مورد عشق و احترام قرار می‌گیرد احساس خوبی دارد و خود را ارزشمند می‌داند. امّا اگر همسر او رفتار احترام‌آمیزی با او نداشته باشد، می‌اندیشد او را دوست ندارد و دیگر شایستگی این را ندارد که مورد علاقهٔ شخصی قرار گیرد.

آلیس رنجش خود را با این منطق بیان می‌کند که اگر همسرم مرا دوست داشته باشد و به من احترام بگذارد، من سرمست از عشق و احترام می‌شوم. اگر چنین نشود، حتماً کوتاهی از من بوده است که

نتوانسته‌ام لیاقت این عشق و احترام را داشته باشم و در پی این منطق و برای رفع این نقیصه می‌اندیشد: باید قبل از رسیدن به عشق و علاقهٔ دیگران از خود بیشتر مهر و محبت نشان دهم.

آلیس در اوایل ازدواج خود چنین طرز تفکری را سرلوحهٔ خود قرار داد و بعد از گذشت یک سال هنری در کار خود سخت مشغول شد و رفته‌رفته همسرش را نادیده گرفت. به هنگام مراجعت از کار از مسائل کاری با آلیس هیچ نمی‌گفت. او می‌خواست با این روش مردانه بفهماند که همه چیز بر وفق مراد است و هیچ مشکلی وجود ندارد و به این ترتیب فاصله هر روز بیشتر و بیشتر می‌شد و این فکر در ذهن آلیس نقش می‌بست که مرتکب خلافی شده که هنری را خیلی ناراحت کرده است. فکر می‌کرد خطای او باعث شده هنری او را از عشق خود محروم کند. آلیس می‌اندیشید که هنری از او به شدت رنجیده است و حرفی از آن به میان نمی‌آورد. چرا که او عقیده داشت تنها راه رهایی از رنجش و کدورت‌ها، صحبت کردن در مورد آن‌هاست و چون هنری از ناراحتی خود حرفی به میان نمی‌آورد این مشکل به قوت خود باقی خواهد ماند.

آلیس برای جلوگیری از وخیم‌تر شدن اوضاع عشق و محبت بی‌دریغی را نثار همسر خود می‌کرد. هرچه هنری در تأمین خواسته‌های آلیس و عمل به وظایف خود کوتاهی می‌کرد، آلیس بیشتر سعی در خشنودی او داشت.

گاه اتفاق می‌افتاد که آلیس هم ناراحت شود و پرخاش کند، امّا چون هنری در چنین مواقعی سکوت می‌کرد آلیس بیشتر نگران می‌شد. او هر کاری که می‌توانست عشق هنری را برگرداند انجام داد،

امّا موفقیتی در پی نداشت.

از آنجایی که آلیس احساس می‌کرد همسرش از نوع برخورد او رنجیده است، سعی می‌کرد که احساسات خود را نادیده بگیرد و رفتاری غیراحساسی و منطقی داشته باشد، گرچه گاهی کنترل خود را از دست می‌داد و عملکردی احساسی از خود نشان می‌داد.

هنگامی که هنری سکوت و عقب‌نشینی می‌کرد، آلیس از واکنش‌های خود احساس شرمساری می‌نمود و هرچه بیشتر سعی می‌کرد تا خوی زنانهٔ خود را سرکوب کند و این فکر در او قوت می‌گرفت که این خواستهٔ هنری است و رفته‌رفته این احساس خجالت در او شدت پیدا می‌کند و تمایل او به محبت و خدمت بیشتر می‌شود.

وقتی که این روال زندگی در طی چند سال ادامه پیدا کرد آلیس به جایی رسید که دیگر عواطف زنانهٔ خود را از دست داد و از زندگی با هنری احساس رضایت نمی‌کرد.

گاهی هنری نیز می‌اندیشید که چطور شد که زندگی آن‌ها به اینجا رسید و چه بلایی بر سر عشق آن‌ها آمد. او نیز عواطف خود را نسبت به آلیس از دست داده بود و در روابط خود با او دیگر انگیزه‌ای نداشت ولی نمی‌دانست که چطور و چه زمان این اتفاق روی داده است.

چگونه مردها به دلجویی و محبت بی‌میل می‌شوند

هنری نیز مثل خیلی از مردهای دیگر تمام حواس خود را به مسائل کاریش معطوف کرده بود. هر زمانی که مشکلی پیدا می‌کرد خواسته‌های آلیس را نادیده می‌گرفت و در پی رفع مشکل خود برمی‌آمد.

با گذشت شش ماه از زندگی مشترک او می‌پنداشت که هیچ مشکلی وجود ندارد و تمام خواسته‌های همسرش را پاسخ گفته است. مردان همیشه فکر می‌کنند اگر کاری برای همسر خود انجام دهند و او را خوشحال سازند، این خوشحالی ماندگار خواهد بود. هنری نیز با همین ذهنیت تمام تلاش خود را به کار خود معطوف می‌دارد و از نیازهای همسرش غافل می‌شود.

امّا، مشکل تنها در این بخش نیست. درست مانند زن بودن، مرد بودن هم دارای نقاط ضعفی است. آلیس به واسطهٔ زن بودن هرچه کمتر محبت می‌بیند بیشتر عشق عرضه می‌دارد و مرد بودن هم حکم می‌کند که با دیدن محبت فزون‌تر علاقهٔ خود را کمتر نمایان سازد.

پنداری که در ورای این عملکرد نهفته است این است که اگر من از این همه محبت بی‌شائبه بهره می‌گیرم حتماً سزاوار آن هستم و به راحتی باید از آن استفاده نمایم. حتی اگر فداکاری بیشتری نیز به من ارزانی شود لزومی به جبران آن نیست. می‌توانم از خود کمتر مایه بگذارم.

یکی از دلایلی که مردان در روابط زناشویی خود اهمال می‌ورزند وجود همین امر است. وقتی مرد لبخند رضایت‌آمیز همسرش را می‌بیند و در به دست آوردن دل او خود را پیروز می‌داند می‌اندیشد که زن به حد کافی ارضا شده و هیچ چیزی کم ندارد پس، بی‌هیچ دلیلی محبتش نسبت به او کم و کمتر می‌شود.

با گذشت مدت زمان اندکی رابطهٔ آلیس و هنری رو به افول می‌گذارد. توجه هنری نسبت به همسرش کمتر شده ولی آلیس عشق و فداکاری خود را افزایش می‌دهد و در مقابل انتظار دارد چنین رفتاری

را نیز دریافت کند. آلیس فکر می‌کند با فداکاری و محبت بیشتر این حس در هنری نیز قوت می‌گیرد، ولی افسوس که نتیجه عکس می‌شود.

هنری با دریافت عشق بی‌شائبه هیچ انگیزه‌ای برای محبت بیشتر پیدا نمی‌کند، چرا که تجربه نشان داده است هرچه کمتر محبت کند، بیشتر محبت می‌بیند و آلیس نیز می‌کوشد با محبت بیشتر دل وی را به‌دست آورد.

هر بار که آلیس محبت خود را نسبت به هنری بیشتر می‌کند تا بلکه دل او را نرم کند، این اتفاق روی نمی‌دهد و آلیس ناراحت‌تر می‌شود. اینکه تا چه حد آلیس خود را به زحمت می‌اندازد تا بیشتر به همسرش محبت نماید مهم نیست. مسئلهٔ حائز اهمیت این است که او همسان این محبت چیزی دریافت نمی‌کند و از هنری می‌رنجد. اینکه آلیس به خاطر کمبودهای خود به هنری محبت می‌کند امری است که نمی‌تواند فراموش کند. هرچه بیشتر می‌گذرد از حس اعتماد و قدرشناسی و احترام به شوهرش می‌کاهد و دیگر توانایی ابراز عشق به او را ندارد.

آلیس نسبت به رنجش‌هایی که روح او را آزرده می‌سازد ناآگاه است. امّا گاهی اعمالی از او سر می‌زند که ناشی از همین تکدر خاطرهاست و این پدیده‌ای است که هنری کمتر توقع دیدن آن را دارد.

هر وقت که هنری قصد انجام کاری را برای آلیس دارد این رنجش‌های ته‌نشین شده در قلب آلیس مانع از آن می‌شود که از این حرکت هنری استقبال کند و یا هر زمان که او نیاز به کمک و حمایت هنری دارد این تکدرها باعث تبدیل یک خواهش به توقعی بزرگ می‌شوند.

زن حسابگری تواناست

هنری متوجه این خصوصیت زنان نیست که آنان می‌توانند بدون اینکه محبتی دریافت کنند مهر و علاقهٔ بیش از اندازه‌ای را ارزانی دارند. آن‌ها فداکاری، مهربانی و محبت می‌نمایند و می‌دانند که روزی آن را دریافت می‌کنند. آن‌ها حساب این محبت‌ها را در ضمیر خود نگاه می‌دارند و در ابراز علاقه ثابت‌قدم هستند. چرا که امید دارند روزی این حساب تصفیه خواهد شد.

زنان گمان می‌کنند که بالاخره روزی شوهر در حق آن‌ها محبت کرده و مراتب امتنان خود را از دریافت این همه علاقه اعلام خواهد داشت. آن وقت است که نزد همسر خود عزیز می‌شوند و می‌توانند کمی آرامش داشته باشند. مردان در روابط زناشویی خود چنین تصوری را ندارند که شاید خرده حسابی باقی مانده باشد که باید بپردازند. از همین روست که مردان توقع دارند کاری را انجام دهند که ابتدا عوض آن را دریافت کرده باشند. مردان حاضر نیستند که حساب کارها ادا نشده باقی بماند. اگر حساب امتیازات زن سه برابر مرد باشد در این زمان مرد برای امتیاز بیشتر شروع به غر زدن نموده و یا از انجام کارها امتناع می‌ورزد. امّا زن این گذشت و فداکاری را دارد که حساب امتیازاتش بیست برابر مرد شود و آن‌گاه تازه اقدام به غر زدن کند.

هنگامی که بالاخره آلیس لب به شکوه می‌گشاید هنری از او می‌رنجد، چرا که می‌اندیشد حساب نابرابری وجود ندارد. اینکه آلیس از او قدردانی نمی‌کند چنین فکری را در او به وجود می‌آورد که او کوتاهی می‌نماید، بنابراین از او رنجیده خاطر می‌گردد. اگر همسرش از او رضایت نداشت چرا به محبت خود ادامه می‌داد؟!

هنری از شکایت همسرش می‌رنجد و انتظار دارد از وی عذرخواهی به عمل آید. در صورتی که او در کانون روابط زناشویی کمتر احساسات به خرج داده است.

راه‌حل مناسب این مشکل در پذیرفتن نیازهای همسر و تأمین آن نهفته است. او باید قدرشناسی نکردن زن و آزردگی‌های خود را به بوتهٔ فراموشی سپارد و زن نیز باید بداند که به وجود آمدن وضعی نامتعادل در میزان حساب‌ها بر عهدهٔ او بوده است. زن و مرد باید با تلاشی توأم امتیازاتی برابر داشته باشند.

اگر فقط می‌دانستیم که.....

با این مثال‌های عنوان شده به خوبی دریافتیم که نشناختن تفاوت‌های میان زن و مرد می‌تواند مسائل دشواری را به وجود آورد و آگاهی به آن‌ها عملکردها و راه‌حل‌های جدیدی را در ارتباط بین این دو طلب می‌کند.

در مورد جنیفر و پاتریک باید بگوییم: پاتریک می‌توانست به هنگام رنجش همسرش تنها گوش دهد و شنوای احساساتش باشد، امّا او با تکیه بر رفتاری مردانه باعث ناراحتی بیشتر جنیفر شد. اگر جنیفر نیز تفاوت‌های موجود را درک کرده بود، کمتر از واکنش‌های مردانهٔ همسرش تحریک می‌شد و می‌دانست که پاتریک نسبت به او عشق و علاقهٔ زیادی دارد. همچنین درمی‌یافت که در زمان ناراحتی پاتریک باید برای کمک به او تنها سکوت را پیشهٔ خود قرار دهد. همسرش نیز با شیوه‌های متفاوت به او می‌فهماند که در کنار این شرایط سخت روحی و سکوت، او را همیشه دوست دارد. جنیفر می‌آموخت که در

وقت ناراحتی بدون هیچ عصبانیتی مشکل خود را با پاتریک در میان بگذارد.

هنری و آلیس هم می‌توانستند راه‌هایی برای حل مشکلات خود بیابند. اگر آلیس می‌دانست که مردان مانند مأموران آتش نشانی هستند. به هنگام حادثه و آتش‌سوزی از تمام قوای خود استفاده می‌کنند و در موقعی که آتشی نیست استراحت می‌کنند تا انرژی برای آتش بعدی داشته باشند، آن وقت برای رسیدن به خواسته‌های خود چنان مصر می‌شد تا به آن برسد و شوهرش می‌فهمید که اوضاع چنان هم مورد رضایت و دلچسب نیست و آلیس می‌فهمید که باید بدون هیچ کدورتی نیازهایش را عنوان کند تا هنری بهتر برای تأمین آن گام بردارد.

اگر هنری می‌دانست که زنان تا چه حد با مردان فرق دارند و اگر مورد توجه قرار گیرند تا سرحد مرگ از خود فروتنی نشان می‌دهند بار دیگر، هنگامی که آلیس عصبانی بود او را متوقع قلمداد نمی‌کرد و سراپا گوش شده و به حرف‌هایش گوش فرامی‌داد و نیازهایش را پاسخ می‌داد.

آلیس باید بفهمد که مردان به هنگام ناراحتی بی‌انگیزه می‌شوند تا دفعهٔ بعد که هنری را بی‌انگیزه یافت در عوض دلداری دادن به او در مقام تعریف و تشکر کارهایی که همسرش انجام داده است برآید. و هنگامی که جو ناراحتی و رنجش به کنار رفت تقاضاهای خود را بیان نماید.

با این شناخت نسبت به یکدیگر هنری هم می‌آموزد: اگر آلیس تحت رنجش‌های درونی خود نباشد، خیلی راحت در مقام قدردانی و تمجید از شوهر برمی آید و برای رهایی از این رنجش‌ها باید به آلیس

اجازهٔ ابراز احساسات داده شود تا بتواند عشق و علاقهٔ خود را بیان نماید.

اگر یک بار دیگر آلیس، هنری را ناراحت کند به خاطر می‌آورد که هنگام اطلاع پیدا کردن از نیازهای آلیس است و درصدد رفع آن‌ها برمی‌آید. آلیس باید به گونه‌ای این حرف‌ها را بیان کند که هنری علاقه‌ای به شنیدن آن داشته باشد. آلیس می‌فهمد که مردان رفتار خود را سریع نسبت به چیزی تغییر نمی‌دهند و زنان احساسات خود را. هنری نیز درمی‌یابد که وقتی همسرش از احساسات خود می‌گوید با گوش دل آن را بشنود.

با این حرف‌ها، پی می‌بریم که در جهت برآوردن خواسته‌ها و نیازهای طرف مقابل باید تصور کنیم که هر یک از ما از سیاره‌ای متفاوت پا به زمین گذاشته‌ایم. اگر شما با موجودی که از سیاره‌ای دیگر آمده است روبه‌رو شوید، مسلماً در پی تغییر او نخواهید بود. برای شناخت بهتر او، تفاوت‌های خود و او را مد نظر قرار می‌دهید. شناخت و درک تفاوت‌های موجود، اساس یک رابطه صمیمی و مناسب است که در پناه صبر و شکیبایی به دست خواهد آمد.

وقتی که همسر خود را با وجود تفاوت‌ها می‌پذیرید امکان رشد و شکوفایی عشقی نوین حاصل می‌شود. در فصل بعد بر عوامل اصلی ایجاد یک رابطهٔ همگون و مشترک خواهیم پرداخت.

فصل دوم

برقراری رابطه

برای برقراری یک رابطهٔ زناشویی موفق باید به چهار نکته توجه داشته باشیم.

۱. ارتباط هدفمند: ارتباط و مکالمه باید طوری صورت گیرد که هم بفهمیم و هم فهمیده شویم.

۲. درک درست: تفاوت‌های موجود را بشناسیم، قبول کرده و محترم شماریم.

۳. خودداری از داوری: از داوری‌های منفی نسبت به خود و دیگران بپرهیزیم.

۴. احساس مسئولیت: هر یک از زوجین باید حس روشنی نسبت به مسائل زناشویی داشته باشند و در مسائل گذشت داشته باشند.

این عوامل رموزی هستند که ما را در برقراری ارتباطی سالم کمک می‌کنند. می‌توانید بفهمید که چرا در روابط خود دچار مشکل بوده‌اید و این عوامل این امکان را فراهم می‌سازند که در پی احیا و تثبیت آن برآیید.

ارتباط هدفمند: «گفت‌وگو»

به هنگام شناخت و احترام به تفاوت‌های یکدیگر، گفت‌وگو نقش مهمی دارد. در کتاب اول خود به نام «آنچه را احساس می‌کنید، می‌توانید انجام دهید» دربارهٔ راستگویی و نقش آن به طور اجمال سخن گفته‌ام. به‌خصوص در مورد واقعیاتی که به شخص ما ارتباط دارد. صمیمیت موجود بین دو نفر سبب بروز حقایق می‌گردد، امّا بدون در نظر گرفتن هدف یک مکالمه حتی بهترین واژه‌ها نیز در ایجاد یک رابطه، موفق و تأثیرپذیر نخواهد بود.

اهداف یک گفت‌وگو چیست و چگونه بر یک ارتباط تأثیر می‌گذارد؟ بهتر است در پاسخ به این سؤال موردی را که برای خودم به وجود آمد، توضیح دهم.

برای صرف غذا به همراه همسرم به رستوران رفتیم. به پیشخدمت گفتم که خیلی عجله داریم. او سریع ما را به میزی راهنمایی کرده و لیست غذا را به دستم داد. تا این مرحله مکالمهٔ من و پیشخدمت خوب بود.

در همان حال که منتظر آوردن غذا بودیم، چند نفری در میز کنار ما جای گرفتند و غذا سفارش دادند. حدود ده دقیقه بعد افراد میز کناری در حال خوردن غذای خود بودند. در حالی که ما زودتر غذا سفارش داده بودیم. عصبانی شده بودم. پنج دقیقه دیگر هم گذشت... از غذای ما خبری نشد. کنترل خود را از دست داده بودم. به سمت پیشخدمت رفتم و مؤدبانه گفتم: ما عجله داریم ولی آن‌ها که دیرتر از ما آمدند غذای‌شان آماده شده است، ولی ما همچنان منتظر هستیم. غذای ما چه شد؟ پیشخدمت جواب داد: «الان حاضر می‌شود آقا.» این جواب

او مرا ارضا نکرد. دوباره پرسیدم و باز همان جواب را دریافت کردم. شاید لازم به گفتن نباشد که عنان اختیار از کفم برون شده بود و می‌خواستم داد و بی‌داد راه بیندازم.

افرادی که در میز مجاور بودند. غذا را تمام کردند و صورتحساب را نیز پرداختند. دیگر نتوانستم تحمل کنم. از جا بلند شده و به طرف مدیر رستوران راه افتادم. باز هم پیشخدمت را دیدم و او را توجیه کردم که دیرم شده و هنوز غذای من آماده نشده است. پیشخدمت جواب داد: «الان می‌آورم».

وقتی به او گفتم چرا غذای ما این قدر دیر حاضر شد گفت: قربان آدم‌های میز کناری شما ساندویچ سفارش داده بودند که به آشپزخانه دیگری مربوط می‌شود. ولی غذای سفارشی شما مربوط به آشپزخانه اصلی است. در آن قسمت ــ شما نمی‌توانید ببینید ـ جشن فارغ‌التحصیلی برپاست که آشپزخانه اصلی مسئولیت پذیرایی آن را برعهده دارد و خیلی شلوغ است، ولی با این همه آشپز مشغول آماده کردن غذای شماست. از اینکه کمی معطل شدید عذر می‌خواهم.

در یک آن، همهٔ ناراحتی و تنش‌هایی که داشتم فرونشست. چرا که حالا می‌توانستم وضعیت موجود را درک کنم. با فهمیدن این مطلب احساس ترحم نسبت به پیشخدمت در من به وجود آمد. می‌توانستم بدون داد و قال منتظر غذای خود بشوم. تصمیم گرفتم از اینکه در آن رستوران هستم و وقتم را با همسرم می‌گذرانم لذت ببرم.

همان طور که ملاحظه نمودید مکالمه من و پیشخدمت بی‌اثر بود تا آن زمان که از الفاظ برای رفع شبهه استفاده کردم. اگر چنین نکرده بودم، قدر مسلم وضع بدتری می‌شد. شاید می‌توانستم بگویم: من این

حرف‌ها را قبول ندارم، غذای من کجاست؟ و یا اینکه: می‌خواهم مدیر رستوران را ببینم. اگر غذا تا سه دقیقه دیگر آماده نباشد، رستوران را ترک می‌کنم و دیگر هیچ‌وقت پایم را اینجا نمی‌گذارم.

وقتی که انسان ناراحت می‌شود یا مورد تهدید قرار می‌گیرد، مکالمات از روند خود خارج شده و حالتی سلطه‌جویانه می‌شود. هنگامی که ما قصد تهدید و ارعاب، لطمه زدن و عیب‌جویی، یا مقصر جلوه دادن دیگری را داریم، از واژگان صحیحی استفاده نمی‌کنیم. شاید بتوان لحظه‌ای بعد کنترل الفاظ را در دست گرفت امّا با دل شکسته‌ای که زخم زبان ما باعث آن شده است چه می‌کنیم؟ یک گفتمان صحیح آن است که طرفین را در فهم و درک یکدیگر یاری نماید.

درک صحیح یکدیگر

مکالمهٔ صرف، هرگز باعث دوام یک رابطه نمی‌گردد. اگرچه گفت‌وگو راهی است که می‌توان توسط آن روابط را گسترش داد ولی این امر نیازمند آن است که درک صحیحی از این گفت‌وگو داشته باشیم. چه بسا که درک نادرست مکالمه سبب از هم گسیختگی ارتباط گردد. یک مکالمهٔ هدفمند این امکان را به ما می‌دهد که میزان درک صحیح خود را افزایش دهیم.

آیا برایتان اتفاق افتاده است که با دوست خود در مورد موضوعی بحث و جدل کنید و بعد دریابید که بحث تنها بر اثر یک سوءتفاهم پیش‌آمد کرده است؟ یکی از مشکلات شایع بین روابط این است که در پی آشنایی با شخصی، باور می‌کنیم که تمام کلمات و رفتاری که او

از خود بروز می‌دهد، کاملاً درک می‌کنیم. و منظور او را متوجه می‌شویم. این در حالی است که در بسیاری موارد شتاب‌زده عمل کرده‌ایم و به نتیجهٔ دلخواه نمی‌رسیم.

گاه اتفاق می‌افتد که در مشاوره‌ها من نقش یک مترجم را ایفا می‌کنم. گویی زن و شوهر به دو زبان مختلف سخن می‌گویند. مرد از موضوعی گله می‌کند و زن آن را طور دیگری بیان می‌کند. در یک لحظه آن دو با یکدیگر به جدل می‌پردازند اما، درگیری آن‌ها تنها با ایراد مطالب شوهر با جملات و کلماتی دیگر که برای زن قابل فهم است پایان می‌یابد، برای مرد نیز همین طور.

به یاد دارم روزی از یکی از مراجعه کنندگان خود پرسیدم: «از همسر خود چه توقعی دارید؟» خانم «مارتا» در حالی که اشک در چشمانش جمع شده بود، نفس عمیقی کشید و گفت: «من فقط می‌خواهم که او به حرف‌هایم گوش بدهد. احساس می‌کنم هیچ علاقه‌ای به من ندارد.»

در زمانی که او این جملات را عنوان می‌کرد من به چهرهٔ «جو» ــ همسر او ــ دقیق شده بودم حس می‌کردم میلی به شنیدن این حرف‌ها ندارد. با خونسردی شانه‌هایش را بالا انداخت و نفس خود را بیرون داد با مشاهدهٔ این صحنه مارتا ناامیدتر شد.

از او پرسیدم؛ «این پاسخ همسرتان را چگونه برداشت می‌کنید؟» اظهار داشت: «یعنی اینکه من و حرف‌هایم برای او اهمیتی نداریم. می‌خواهد بگوید که من اشتباه فکر می‌کنم و پرتوقع هستم. اگر حرف جالبی بزنم. گوش خواهد داد.»

در این بین جو با گفتن این حرف که تو پاسخ من را بد برداشت

کرده‌ای، در مقام دفاع از خود برآمد. در میان حرف او دویدم و پرسیدم: «وقتی مارتا احساساتش را این طور عنوان کرد که دوست دارد به حرف‌هایش گوش بدهی چه احساسی داشتی؟»

او گفت: «تأسف می‌خوردم. من کارهایی را که برای خوشحالی او در عرض این یک هفته انجام داده بودم مرور می‌کردم. واقعاً ناامید شده‌ام. از خودم بدم می‌آید. دیگر نمی‌دانم چه کار باید بکنم. وقتی از احساس خودش در مقابل عملکرد من به شما گفت عصبانی شده و مجبور شدم او را کمی اذیت کنم.»

مارتا کار جو را که سکوت اختیار کردن بود بد برداشت کرده بود. به نظر مارتا، جو با این کار نشان می‌داد که به حرف‌هایش اهمیتی نمی‌دهد و از او انتقاد می‌کند.

این برداشت غلط باعث شد که مارتا گمان کند جو او را مورد انتقاد قرار داده است. در صورتی که ابتدا جو سعی کرده بود آرام باشد تا عامل اصلی کدورت را بیابد. اگر من دخالت نمی‌کردم مکالمهٔ آن‌ها به جدلی طولانی تبدیل می‌شد.

تمامی حالات مثبت، حس احترام فوق‌العاده با عواطفی زیبا و خاص که در زمان عاشق شدن افراد تجلی می‌یابد به سادگی بر اثر یک سوءتفاهم بسیار جزئی از بین می‌رود. پنداشت‌های نادرست گاه ممکن است سبب بروز رفتاری شوند که در ابتدای ازدواج هیچ‌گاه متصور نبوده است.

بیشتر کشمکش‌هایی که در روابط عاطفی زناشویی بروز می‌کند گاه در اثر یک سوءتفاهم بسیار پیش پا افتاده است و این در حالی است که با برقراری گفت‌وگویی سالم محیط لازم جهت رشد سوءتفاهم از بین

می‌رود و ضامن بهبودی روابط می‌گردد. یادگیری و به کار بستن مهارت‌های مکالمه می‌تواند از بروز مشکلات جلوگیری نماید، امّا برای درک بیشتر توصیه‌هایی وجود دارد که باید در مکالمات رعایت شوند. از جمله:

- شناخت هرچه بیشتر خود و دیگران .
- دانستن اینکه زنان و مردان هر کدام رفتار متفاوتی در مقابل رویدادها دارند.
- درک عمیق احساسات واقعی خود در برابر مسائل مختلف.
- دانستن اینکه کنایات و علائم ظاهری همیشه یک معنا ندارند.
- علم به اینکه آنچه پرسیدنش برای ما راحت است، شاید برای دیگران راحت نباشد.
- علم به اینکه آنچه شنیدنش برای ما سهل است، شاید برای دیگری دردناک باشد.
- درک این مسئله که شاید چیزی که ما می‌اندیشیم برای دیگران مفید است، چنین نباشد.

دانستن این مطلب که اشخاص اگرچه با زبان مشترکی صحبت می‌کنند، اما معنای واژه‌ها مشترک نیست.

درک صحیح هنگامی رخ می‌دهد که دریابیم هر یک از ما افرادی خاص هستیم و می‌توانیم به سادگی باعث سوءتعبیر در دیگری شویم. احترام و درک متقابل و شناخت تفاوت‌ها می‌تواند ما را به رابطه‌ای محکم و درست رهنمون شود.

بیم داشتن از تفاوت‌ها

شاید ریشهٔ ترس از متفاوت بودن به دوران طفولیت ما بازگردد، چرا که در آن زمان همیشه مقایسه بین قوی و ضعیف صورت می‌گرفت و در چنین وضعی تفاوت‌ها بروز می‌کرد و ما همیشه سعی داشتیم که مانع تجلی این تفاوت‌ها شویم و خود مانند شخصی که برتر و موفق‌تر بوده است، ظاهر شویم.

حتی اگر پدر و مادر ما نیز به خاطر وجود همین تفاوت‌ها ما را فردی خاص و سرشناس قبول کنند، باز هم در دل بیم آن داریم که این تفاوت باعث شکست و یا طردِ ما شود. چرا که افراد سعی در تغییر و اصلاح شخصی دارند که متفاوت است. این ترس ریشه در افکار عمومی دارد. افرادی که در کار دیگران دقیق می‌شوند هر آنچه را که خارج از محدودهٔ آن‌ها باشد طرد می‌کنند. وجود این تفاوت‌ها زنگ خطری است برای این نادیده انگاشتن و طرد شدن.

جذبهٔ تفاوت‌های زن و مرد

تفاوت‌های موجود بین زن و مرد همانند آهن‌ربایی آن دو را به سوی یکدیگر جذب می‌کند و هنگامی که درک درست و مناسبی از این تفاوت‌ها حاصل شود می‌توان از آن استفادهٔ بهینه به عمل آورد.

این تفاوت‌ها در حکم مکمل‌هایی هستند که برای دیگری امکان رسیدن به تعادل را به وجود می‌آورند. اگر من انسانی پرانرژی باشم احتمال بالایی دارد که به سوی انسانی آرام و خونسرد جذب شوم. در پرتو این رابطه من نیز در اعماق خود به دنبال آرامش رفته و در نتیجه آن انرژی در راه مثبت تکامل می‌یابد و من ملایم‌تر و متعادل‌تر خواهم شد.

وجود این تفاوت‌های مکمل، باعث جذبه و میلی می‌گردد که گامی به سوی دیگری برداری. همان اکسیری که عشق نامندش.

معجزهٔ تفاوت، نمایاندن تصویری است که همانا مشاهدهٔ شباهت‌هاست. وقتی قبول کردیم زن و مرد با یکدیگر تفاوت دارند. رفته‌رفته شباهت‌هایی برای ما به عرصهٔ ظهور می‌رسند.

زن و مرد اگرچه با یکدیگر تفاوت دارند، ولی از جهاتی شبیه هم نیز هستند. تنها کسی می‌تواند در زندگی شریک خوبی باشد که تلفیقی از این تفاوت‌ها و تشابهات است.

برای ارائهٔ این امتزاج سحرآمیز نمونه‌های زیادی وجود دارد که به چند مورد آن اشاره می‌کنیم.

- هر دوی ما با یکدیگر متفاوت هستیم، امّا عشق و علاقه ما را در کنار هم نگه داشته است.
- من و همسرم خیلی با هم تفاوت داریم. او برای شب خلق شده است و من برای روز. او رؤیایی است در حالی که من واقع‌بین هستم. او خونسرد است و من همیشه مضطرب و نگران. با این حال من و او چون روح واحدی در دو بدن هستیم و یکدیگر را به خوبی درک می‌کنیم.
- بعضی اوقات همسرم را دوست دارم و گاهی از او متنفر هستم. شاید زمانی که علاقه‌ای نسبت به او حس نمی‌کنم به این دلیل است که آمادگی این کار را ندارم و حتی نسبت به خودم نیز حس خوبی ندارم. اما همیشه دوست دارم که در کنار هم باشیم.
- خیلی از مشکلات ما با هم تفاوت دارد اما، چیزی که مهم است وجود خود مشکلات است. ما یاد گرفته‌ایم که در کنار هم

مشکلات را حل کنیم. احساس می‌کنم اگر فقط مشکلات مربوط به من بود نمی‌توانستم وجود همسرم را تحمل کنم.

- در دو سال اولیهٔ زندگی مشترک همه چیز خوب بود، ولی بعد نسبت به یکدیگر سرد شدیم و آن عشق از میان رفت. روزی احساس کردم که ما با یکدیگر تفاوت‌های زیادی داریم و نقاط مشترک اندکی وجود دارد و این امر ناامید کننده بود. از آن به بعد اقدام کردیم به شناخت عشق واقعی. همسرم را همان گونه که بود دوست داشتم نه آن گونه که من دوست داشتم باشد.

در تمام این موارد، عشق واقعی زمانی بارور شده است که درک و پذیرش تفاوت‌ها صورت گرفته است و گام گذاردن در هماهنگ کردن آن‌ها، رابطه‌ای مثبت و پایدار را رقم زده است.

اجتناب از داوری

پرهیز از هر گونه قضاوت منفی سومین عامل ایجاد یک رابطهٔ درست است که در پس درکی عمیق به وجود می‌آید. آن گاه که بتوانیم تفاوت‌های خود را بازشناسیم و صمیمانه احساسات و افکار خود را به گفت‌وگو بگذاریم، می‌توانیم از قضاوت‌های منفی دوری گزینیم.

برداشت و شناخت نادرست از اعمال و رفتار خود، اجازهٔ پرورش استعداد را از ما سلب می‌کند و باعث می‌شود از آنچه که در زندگی داریم احساس لذت نکنیم. قضاوت نادرست نشانگر فقدان اعتماد به نفس است.

زمانی که احساس کمبود می‌کنیم این حس در ما رخنه می‌کند که آنچه داریم کفایت زندگی ما را نمی‌کند. این حس در تمام جوانب

زندگی مانند: فرصت، پول، عشق و...، اثر می‌گذارد و احساس تنهایی به انسان دست می‌دهد. اینکه دوستان زیاد و خانوادهٔ گرمی ندارم. این تفاوت‌های غلط باعث برهم زدن آرامش می‌شود. زمانی که تفاوت‌های بین افراد را بشناسیم و به آن‌ها احترام بگذاریم دیگر این برداشت‌های نادرست نیز از زندگی رخت برمی‌بندند.

زمانی که بتوانیم دیگری را دوست بداریم، می‌توانیم خود را نیز بشناسیم و بستاییم. این امر در پرتو رهایی از قضاوت‌های نادرست صورت می‌گیرد. با دوست داشتن دیگران این قدرت در ما رشد می‌یابد و می‌توانیم خود را نیز دوست بداریم. با ورود عشق و محبت در روابط، اعتماد به نفس نیز بالا می‌رود. هنگامی که قضاوت نادرستی در مورد دیگران داریم با نوعی مبارزه با نفس درگیر هستیم. چه بسا این تصویری از عقاید پنهان ذهنی خود ما باشد.

یکی شدن و یگانگی

یک رابطهٔ خوب زناشویی مرهون شناخت و احترام گذاشتن به تفاوت‌هاست. یکی از مزایای شناخت تفاوت‌ها پی بردن به وجوه اشتراک است. با شناخت تشابهات صفاتی مانند: همدلی، مهربانی، پذیرش، گذشت و یگانگی رشد می‌یابد. تأیید و تصدیق تفاوت‌ها نیز باعث بروز جذابیت، قدردانی، مهر و علاقه، احترام، هدفمندی و هیجان می‌گردد.

هرچه بیشتر در شناخت یکدیگر موفق شویم می‌توانیم با صحبت‌های صادقانه و شنیدن‌های صمیمانه، از قضاوت‌های نادرست بگذریم و از جدایی دوری کنیم. چرا که این تفاوت‌ها نیستند

که عامل جدایی می‌شوند، بلکه برداشت‌های غلطی که در سایهٔ درک ناثواب صورت می‌گیرد، جدایی را به بار می‌آورد.

پذیرش مسئولیت

عامل چهارم که در ایجاد یک رابطه و دوام آن تأثیر دارد پذیرش مسئولیت (مسئولیت‌پذیری) است. هر دو نفر باید به اندازهٔ مساوی قبول مسئولیت نمایند، اما حس عفو و گذشت را نیز باید تمرین نمایند. مسئولیت‌پذیری درست نقطهٔ مقابل حس قربانی شدن است. وقتی نتوانید قبول کنید که در موضوعی هر دو مسئول هستید، شاید نتوانید گذشت را تجربه کنید.

آیا در مناسبات خود و همسرتان تاکنون به این مسئله فکر کرده‌اید که چقدر شما محبت و فداکاری و نیکی انجام می‌دهید و در مقابل این انتظار برای شما برآورده نمی‌شود؟ یا اینکه فکر کنید وجود همسرتان باعث آزار شما شده است و روزتان را خراب می‌کند. این‌چنین افکاری متعلق به کسی است که حساب می‌کند در این رابطه قربانی شده است. در واقع این افکار نشانگر این است که شما به حد کافی مسئولیت‌پذیر نیستید.

افرادی که می‌پندارند قربانی شده‌اند کسانی هستند که در بروز چنین حالتی خود را مقصر نمی‌دانند و قبول ندارند که خود آن‌ها نیز در به وجود آمدن این وضع دخیل بوده‌اند.

احساس قربانی شدن تنها باعث مختل شدن رابطهٔ زناشویی نمی‌شود، چه بسا موجب ویرانی آن هم بشود. این‌گونه افراد احساس نمی‌کنند که اگر رفتاری متفاوت داشتند این وضع به وجود نمی‌آمد و

نمی‌خواهند پذیرای این باشند که آنان نیز در این مسئله سهیم بوده‌اند و رفتار نادرست آن‌ها باعث بدتر شدن اوضاع شده است. علاوه بر این، آن‌ها قصد ندارند از این وضعیت بد به شرایطی مطلوب‌تر صعود کنند. همیشه گذشتهٔ ناکام خود را دلیلی برای صداقت خود می‌دانند.

اگر شخصی از همسر خود احساس نارضایتی و دلخوری بکند نشانگر آن است که شخص خود را قربانی می‌داند و مسئولیت‌پذیر نیست. وقتی که از کسی می‌رنجیم دیگر حاضر به پذیرش او نیستیم و به اعمال او توجهی نمی‌کنیم، در همین حین انتظار داریم او خواسته‌های ما را بداند و به آن‌ها عمل کند و در صورتی که چنین وضعی پیش نیاید احساس می‌کنیم که قربانی شده‌ایم. شاید گاهی زنان افکار یکدیگر را بخوانند، ولی چنین عملی برای مردان دشوار است. زنان نیز کمتر قادرند افکار مردان را بخوانند و به آن عمل کنند.

چگونه ناخواسته باعث رنجش دیگری می‌شویم

اگر ما شناخت کافی از تفاوت‌های یکدیگر نداشته باشیم، نمی‌توانیم بفهمیم که چرا گاهی در بعضی روابط مشکلاتی به وجود می‌آید. هنگامی که قبول کردیم ما ــ زنان و مردان ــ از دو سیاره ونوس و مریخ آمده‌ایم درک خواهیم کرد که چگونه گاهی ناخواسته باعث آزار دیگری می‌شویم.

اگر ما در مورد تفاوت‌های خود به مطالعه بپردازیم، خواهیم دید که رفتار ما بر دیگران تأثیر گذاشته و باعث بروز عکس‌العمل‌هایی از جانب آن‌ها می‌شود. تنها این رفتار بارز ما نیست که باید بر آن نظارت داشته باشیم، چرا که احساسات و افکار ما نیز گاهی باعث ناراحتی

دیگران می‌شود. البته در کنترل درآوردن تفکرات و احساسات کار دشواری است. ولی باید قبول داشت که آن‌ها نیز تأثیرگذار هستند.

هنگامی که در مورد کسی قضاوت می‌کنیم ـ آشکار یا نهان ـ این گفتهٔ ما در او اثر گذاشته و همان رفتار را بروز می‌دهد. اگر فکر کنیم که کسی ما را دوست ندارد، او همان رفتار را با ما خواهد داشت. اگر قضاوت کنیم که دیگری نسبت به ما بی‌توجه شده است، او در رفتار خود توجهی به ما نخواهد داشت.

هر اندازه که شخصی در نزد شما عزیز و محترم باشد، تحت تأثیر این قضاوت شما آن فرد نیز برانگیخته خواهد شد. احساس محبت با کسی در تفکرات او تأثیرگذار است. صمیمیت و نزدیکی در روابط زناشویی قدرت نفوذ رفتاری زوج‌ها را بالاتر می‌برد.

مثلاً اگر زنی نظرش در مورد شوهر خود این باشد که او را دوست ندارد و اعتنایی به او نمی‌کند در چنین وضعیتی خود نیز این اعمال را از خود بروز می‌دهد و این صفات منفی از او سر می‌زند.

حتی اگر منظور او این باشد که شوهرش خیلی زیاد او را دوست ندارد، این برداشت و قضاوت باعث به وجود آمدن واکنش شوهر می‌شود. چرا که دوست داشتن او تحت‌الشعاع چنین قضاوتی قرار گرفته است. هرچه زن و شوهر به یکدیگر نزدیک‌تر باشند این ارتباط احساسات شدیدتر بوده و فوراً به دیگری منتقل می‌شود.

چنانچه مردی همسر خود را غیرمنطقی و احساساتی قلمداد کند گرایش زن به این صفات بیشتر می‌شود. وقتی زن در مورد احساسات خود با همسرش صحبت می‌کند و درمی‌یابد به گفته‌هایش زیاد توجهی نمی‌شود از کوره درمی‌رود و رفتاری غیرمنطقی از خود بروز می‌دهد.

وقتی از کسی ناراحت و عصبی می‌شویم به این دلیل نیست که او ما را عصبی کرده است و ما عکس‌العمل نشان داده‌ایم، بلکه ما خود مسئول این عصبانیت و واکنش هستیم. بهانه‌تراشی و مقصر جلوه دادن دیگری یعنی، قربانی شدن و این اصلاً پذیرفته نیست.

درک این مطلب که چطور تفکرات انسان می‌توانند سرچشمهٔ واکنش‌های او باشند دلیل نمی‌شود که از واکنش‌ها دست بشوییم. بلکه با نگاهی به آن‌ها می‌توانیم رفتار همسر خود را بیشتر درک کنیم و خود را به خواسته‌های او نزدیک‌تر نماییم.

عواملی که باعث بدخلقی می‌شوند بسیار متعدد هستند. مانند قضاوت ما که باعث به هم ریختن موقت اعصاب طرف مقابل می‌شود. رنجش‌ها، موجبات اختلال دائمی فرد را به وجود می‌آورند. مردی که همیشه باعث رنجش همسر خود می‌گردد، او را بیش از حد حساس می‌سازد و آن هنگام که از بی‌اعتنایی شوهرش می‌رنجد از او دلجویی نمی‌کند. این امر باعث می‌شود او نیز چنین رفتاری از خود بروز دهد و شوهر برای همیشه نسبت به او بی‌توجه گردد.

مردها اغلب این حس را تجربه کرده‌اند: هنگامی که در راه بازگشت به خانه هستند به همسر خود ابراز علاقه و مهر می‌نمایند. اما به محض ورود به منزل دیگر هیچ توجه و احساسی نسبت به او ندارند. گرچه همسر آنان رفتاری گرم و صمیمی داشته است ولی این احساس در اثر کدورت‌های پنهان و مسائل حل نشدهٔ ذهن صورت گرفته است و منجر به بی‌توجهی نسبت به همسر می‌شود.

همچنین ممکن است این وضع در شرایطی مشابه برای یک زن به وجود آید. او نسبت به همسر خود علاقه و احساس دارد ولی به

محض ورود به خانه با دیدن شوهر احساسات منفی در او بروز می‌کند. در صورتی که شاید شوهر رفتار مناسبی هم داشته باشد ولی احساسات ناآگاهانهٔ زن نسبت به شوهر چنین صحنه‌ای را خلق می‌کند.

وقتی از کسی می‌رنجیم در واقع قضاوت‌های منفی وجودی ما به عرصه ظهور رسیده‌اند و در باطن ما جا خشک کرده‌اند و تا آن زمان که قدرت گذشت و عفو نداشته باشیم همچنان باقی می‌مانند.

ما هرقدر سعی کنیم این رنجش‌ها را پنهان نمائیم باز هم از رفتار، با واکنش‌ها با لحن صحبت و کلمات، موج نگاه و تن صدا این رنجش آشکارا به چشم می‌خورد. این کدورت‌ها به هر حال بیرون ریخته می‌شوند و اعلام وجود می‌کنند.

اگر شخصی بی‌هیچ آزردگی به کسی قضاوتی منفی داشته باشد بعد از چند لحظه، این حرف خود را با کلامی مثبت عوض خواهد کرد. اما اگر شخص آزرده باشد باز هم روی همان قضاوت منفی پافشاری می‌کند. یک قضاوت منفی، چه آگاهانه و چه ناآگاهانه، نه تنها موجب بروز واکنش منفی می‌گردد، بلکه گفت‌وگوهای مثبت را نیز خنثی می‌کند. زمانی که شما احساسات خود را مبنی بر همان رنجش خود بیان می‌دارید دیگر نباید انتظار داشته باشید که یک رابطهٔ صادقانه به وجود بیاید. علت اینکه در ابتدا تمام مکالمات راحت و بی‌دغدغه عنوان می‌شوند این است که هنوز هیچ رنجشی به وجود نیامده است.

وجود رنجش، در یک رابطه از رشد عشق جلوگیری می‌کند. بهترین کار برای کنار گذاشتن رنجیدگی‌ها، قبول مسئولیت است و درک این مسئله که این کار تا چه حد می‌تواند به روی پاسخ‌ها و

دریافت‌های ما مؤثر باشد در چنین وضعیتی دیگر وقت فراموشی رنجش‌ها و چشم‌پوشی فرامی‌رسد.

رنجش‌های سرکوب شده

وقتی بپذیریم که با قضاوت‌های نادرستی که در مورد دیگران داشته‌ایم ناآگاهانه باعث بدرفتاری آن‌ها شده‌ایم خیلی راحت می‌توانیم قبول مسئولیت نماییم. در این رهگذار هنوز یک مانع جدی به نام سرکوبی پابرجاست.

زنان و مردان خیلی راحت رنجش‌های خود را سرکوب می‌کنند و آن‌ها را نادیده می‌گیرند و این امر باعث می‌شود که مسئولیت اختلاف و بدرفتاری همسر خود را قبول نکنیم. این سرکوبی باعث به هم خوردن روابط زناشویی می‌شود.

کسی که سعی دارد مورد محبت دیگران قرار گیرد و به او احترام گذاشته شود، ولی رفتار ماهرانه‌ای در گفت‌وگو ندارد می‌تواند رنجش‌های خود را سرکوب نماید. هرچه فرد سعی در این داشته باشد که بیشتر مورد مهر و علاقه دیگری قرار بگیرد بیشتر می‌تواند آزردگی‌هایش را نادیده انگارد. اگر همسر چنین فردی زیاد تحت تأثیر رنجش‌ها و داوری‌ها قرار گرفته باشد آن وقت پذیرش مسئولیت بسیار سخت می‌شود و تلاش بیشتر فقط باعث وخامت بیشتر رابطه می‌گردد.

اگر مردی با ضربه‌ای سر همسر خود را بشکند می‌تواند مسئولیت این کار و تأثیری را که روی همسرش داشته است بپذیرد و زن هم می‌تواند بگوید که شوهرش به او آسیب رسانده و این کار را قبول

دارد، چرا که او می‌داند خود چطور موجب خشم شوهرش شده است.

امّا، اگر مردی در اثر رنجش‌های سرکوب شده رفتاری منفی از خود بروز دهد مسئولیت آن را نمی‌پذیرد و زن نیز او را مقصر می‌داند. در چنین وضعی رفتار زن غیرمنطقی به نظر می‌رسد.

تنها نیت خوب کافی نیست

شاید شما هم یکی از کسانی باشید که آرزو دارند عاشق همسر خود باشند و چه بسا در این راه خیلی هم تلاش کرده باشید. باید بدانید تا زمانی که از قید رنجش‌ها رهایی نیافته‌اید هیچ‌گاه به عشق واقعی نخواهید رسید. وقتی ما از همسر خود هیچ رنجشی نداشته باشیم، بدون هیچ تلاشی می‌توانیم او را عاشقانه دوست بداریم. اگر ما خیلی سعی می‌کنیم که طرف مقابل را دوست بداریم نشانگر این است که هنوز رنجش‌هایی در دل باقی است.

بیایید به آن زمان که عاشق شدید دوباره نگاهی بیندازیم. آیا عاشق شدن کار دشواری بود؟! مسلم است که نه.

من خود وقتی که اولین بار همسرم را دیدم، اصلاً تلاشی برای اینکه او را دوست داشته باشم نکردم یا وقتی که دخترم در نوزادی از تخت به پایین افتاد من برای مراقبت او حاضر بودم. نه تنها که وظیفه داشتم این کار را انجام دهم، بلکه تمام سلول‌های بدنم نیز برای این کار آماده بودند و مرا کمک کردند تا او نجات پیدا کند.

به افرادی که برای شما خیلی محترم و گرامی هستند بیندیشید. آن‌هایی که کارهایی برجسته انجام داده‌اند. آیا قلباً حاضر نیستید که به

آن‌ها احترام بگذارید؟!

اگر یک فعل به صورت خودجوش و غیرارادی نباشد حتماً ساختگی و تصنعی می‌شود. وقتی کسی احساس رنجش می‌کند هیچ راهی برای کتمان این مسئله نیست و مخاطب آن را حس خواهد کرد. وجود این رنجش‌ها باعث می‌شود که طرف مقابل در برابر او حالتی تدافعی داشته باشد.

با شناخت این مهم در روابط زناشویی می‌توان مسئولیت‌های بیشتری را پذیرفت. وقتی دریابیم که قضاوت‌های منفی ما ــ چه آشکار و چه نهان ــ عامل بیشتر اختلافات هستند تمایل بیشتری برای پذیرش مسئولیت خواهیم داشت.

خانم «لیندا» که ۳۸ سال سن دارد و ۱۲ سال از ازدواج آن‌ها می‌گذرد، بعد از مدتی که تحت درمان قرار گرفته بود دریافت که او و شوهرش به طور مساوی در بروز مشکلات سهیم بوده‌اند.

او در طی این ۱۲ سال همیشه احساس یک قربانی را داشت. قربانی تمایلات شوهرش «باب». قربانی بی‌اعتنایی و بی‌توجهی‌های او.

لیندا از رفتار سرد و بی‌مهر باب رنجیده بود. اما او درک کرد که رنجش‌های خود وی سبب شده‌اند تا همسرش از نیازها و احساسات او اطلاعی پیدا نکند و در چنین وضعی چطور می‌توانسته پاسخگوی این احساسات باشد. چطور لیندا، همسرش را مسئول این همه ناراحتی می‌داند؟!

لیندا، فهمید تا زمانی که خود از تلخی‌ها و ناراحتی‌هایش سخنی به میان نیاورد هرگز باب پی به این موضوع نخواهد برد و با این دید همسرش بی‌تقصیر بود و نباید مورد اتهام قرار می‌گرفت. چرا که لیندا

فهمید تاکنون رنجش‌هایش را به صورت آشکار بیان نکرده است و برعکس تمام تلاش خود را به کار برده تا آزردگی‌هایش را مخفی نگاه دارد. ابراز تمایل از سوی او و استقبال نکردن باب در روابط زناشویی باعث افزایش آزردگی‌ها شده بود.

شاید لیندا می‌پنداشته که می‌تواند خشم و ناراحتی خود را پنهان کند، اما شوهر از این رنجش‌ها آگاه بوده و از همان سکوت و یا لحن حرف زدن آن را درک می‌کرده بنابراین پاسخ او در برابر درخواست مهر و علاقهٔ همسرش، سکوت و بی‌اعتنایی بوده است.

هنگامی که لیندا تحت درمان احساسات قرار گرفت توانست خود را در به وجود آوردن مشکلات مسئول بداند. او متوجه شد که باید وضع موجود را تغییر داد و این کار را هم کرد. وقتی که او دیگر نمی‌خواست یک قربانی باشد روابط زندگی خود را بهبود بخشید.

البته این از درجهٔ تقصیر باب نمی‌کاهد. همان طور که برای برافروختن آتش به تکه‌ای چوب نیاز هست برای پاگیری یک اختلاف هم وجود دو نفر لازم است. لیندا متوجه می‌شود که باید رنجش‌ها را کنار بگذارد و برای رسیدن به رابطه‌ای مطلوب با همسرش به صحبت بنشیند. او باید در ذهن خود به دنبال آزردگی‌هایش باشد و آن‌ها را از بین ببرد و بیاموزد که چطور به شوهرش محبت کرده و با او دوست باشد.

لیندا با دست یافتن به فن ارائهٔ عشق با نامهٔ احساسی ــ که در بخش دیگر این کتاب به آن اشاره می‌شود ــ توانست صمیمانه‌ترین احساسات خود را بروز دهد و رنجش‌ها را ذوب نماید. چرا که او آموخت مسئولانه سخن بگوید و شوهرش نیز بدون هیچ گونه آزردگی

به احساسات او پاسخ گفت و انتظاراتش را برآورده ساخت. طوری که گمان می‌بردی دوباره در ماه عسل به سر می‌برند.

هنگامی که از مسئولیت خود اطلاع حاصل نماییم رهایی از آزردگی‌ها سهل و میسر خواهد بود. اما تا وقتی که این پنداشت همزاد ما باشد که همهٔ کارهایی که ما انجام می‌دهیم درست است، ولی در مقابل آنچه انتظار داریم دریافت نمی‌کنیم حس قربانی شدن بر ما مستولی می‌شود.

باید بدانیم دانستن، قدرت می‌آفریند. دانستن این نکته که ما با یکدیگر فرق داریم چنان نیرویی به ما اعطا می‌کند که بتوانیم بیشتر درک و پذیرش مسئولیت داشته باشیم و به دیگران با دیدهٔ احترام بنگریم.

اگر بدانیم که رنجش‌های پنهان ما در رفتار دیگران تأثیر می‌گذارد، آن‌گاه می‌توانیم راحت‌تر گذشت نماییم. با شناخت هرچه بیشتر تفاوت‌ها دیگر قضاوت‌هایی که ما را مجبور به اصلاح در روحیهٔ همسر خود می‌کرد، کنار می‌روند و در عوض دست یاری به سوی او دراز خواهیم کرد.

فصل سوم

تفاوت‌های زنان و مردان

برای شناسایی زن و مرد و تفاوت بین آن‌ها ابتدایی‌ترین راه، اختلاف در اندام بدن است. آشکارترین تفاوت در ارگان تناسلی آن‌هاست. جدای این عضو تفاوت‌های دیگری نیز بین زن و مرد وجود دارد که عبارتند از:

- پوست مردان ضخامت بیشتری دارد و به همین علت در سنین بالاتر پوست زنان زودتر افتاده و چروک می‌شود.
- تارهای صوتی مردان نسبت به زنان بلندتر است و علت کلفت بودن صدای مردان نیز به همین دلیل است.
- خون مردان غلظت بالاتری دارد یعنی، مردان بیست درصد گلبول قرمز بیشتری دارند و این امر باعث جذب اکسیژن بیشتر و نیروی مضاعف می‌شود. به علاوه مردان عمیق‌تر تنفس می‌کنند و زنان تندتر این عمل را انجام می‌دهند.
- اسکلت بدن و استخوان‌بندی مردان درشت‌تر است. استخوان زنان ظریف‌تر بوده و از لحاظ ساختاری نیز با مردان تفاوت دارد. طرز راه رفتن زنان که موجب جذب مردان می‌گردد. در اثر همین

تفاوت است، چرا که لگن زن‌ها عریض‌تر است و برای نگهداری جنین مناسب است. در هنگام راه رفتن لگن به حرکت درمی‌آید و حالتی رقص‌گونه به وجود می‌آید.

- بدن مردان ماهیچهٔ بیشتری دارد و چربی آن‌ها کمتر است و برای همین راحت می‌توانند وزن خود را پایین بیاورند. به علت وجود ماهیچه‌های بیشتر انرژی بیشتری نیز دارند که سبب تحرک بالاتر می‌شود.
- زنان در زیر پوست خود یک لایه چربی محافظ دارند که باعث می‌شود در زمستان زیاد احساس سرما نداشته باشند و در تابستان گرمای زیادی جذب نکنند. این چربی باعث می‌شود انرژی بیشتری ذخیره کنند و استقامت بیشتری در مقایسه با مردان داشته باشند.

گرچه تفاوت‌های فیزیکی و بدنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار هستند، اما شناخت تفاوت‌های روانی افق‌های روشنی را در برقراری ارتباط بین زن و مرد در اختیار قرار می‌دهد. وجود تفاوت‌های جسمی سبب بروز تفاوت‌های عمیق روانی می‌گردد.

تفاوت‌های درونی

مردان و زنان نه تنها از نظر جسمی با یکدیگر تفاوت دارند، بلکه از نظر روحی و روانی نیز در خلقت متفاوتند.

به عنوان مثال: همیشه دیده شده است که زنان از قدرت درک مستقیم (هوش ذاتی) برخوردار هستند و در برقراری عشق و رابطه پیش‌قدم می‌شوند. زنان در مواجهه با ناملایمات واکنش‌های متفاوتی

از خود بروز می‌دهند و در ضمن مشکلات و ناراحتی‌های خاص خود را دارند.

عده‌ای عقیده دارند که این تفاوت‌ها ریشه در فرهنگ و تمدن‌های مختلف دارد و از دوران کودکی در وجود انسان شکل می‌گیرد که این نظریهٔ درستی نیست. البته شرایط فرهنگی و خانوادگی باعث بروز تفاوت‌هایی در زن و مرد می‌شود، اما این شرایط تفاوت‌های اساسی به وجود نخواهند آورد. نظریهٔ علمی که در این مورد وجود دارد این است که تفاوت‌ها براساس تغییرات و تفاوت‌های ژنتیک (دی.ان.ای) به وجود می‌آیند و رفته‌رفته با رشد کودک شرایط خانوادگی و محیطی نیز بر آن تأثیر می‌گذارد.

البته در بیان این تفاوت‌ها و توضیحاتی که در مورد مردان و زنان ارائه شده است، ولی تعمیم آن‌ها به تمام مردان و زنان کاری غیرمنطقی خواهد بود.

یک مرد واقعی در حقیقت مجموعه‌ای از خصلت‌های متفاوت است که هم زنانه هستند و هم مردانه. در مورد زنان هم وضع به همین گونه است. اکثر مردان به خصایل و صفات مردانه اتصاف دارند و زنان نیز بیشتر خصلت‌های زنانه دارند که ما در این مورد به بحث خواهیم پرداخت. اگر ما بین صفات زنانه و مردانه مرزی تعیین کنیم، وقتی که مردی یکی از مشخصه‌های مردانه را نداشته باشد، تصور می‌کند که نقصی در وجود خود دارد. شاید باشند زنانی که همهٔ خصایص زنانه را نداشته باشند و یا نمی‌توان گفت به طور کلی جنس مؤنث یک خصلت مردانه را دارد.

برای جلوگیری از هر گونه خطایی باید خصایص مردان را در حیطهٔ

مردان و زنان را در حیطهٔ زنان تعریف کنیم. در ابتدای بحث دسته‌بندی این خصوصیات از اهمیت خاصی برخوردار است و شاید موجب سردرگمی شود، چرا که در جامعهٔ ما ـ آمریکا ـ در بعضی موارد این مرزبندی‌ها اصلاً وجود ندارد و بسیاری از زنان خصوصیات زنانهٔ خود را کنار گذاشته و اعمالی مردانه از خود صورت می‌دهند و در مورد مردان نیز چنین مواردی وجود دارد.

به عبارت دیگر، این زن‌ها از خصوصیات زنانهٔ خود دست کشیده‌اند تا به مرز توانایی مردان برسند و یا مردها هم از مشخصه‌های مردانه خود دور می‌شوند تا توانایی‌های زنان را تجربه کنند. آنچه که مسلم است پیشرفت و توسعه در زمینهٔ توانایی‌های ذاتی هر جنس نشانگر رشد آن جنس است و به منظور پرهیز از هرگونه اشتباهی فرد باید تلاش نماید تا در زمینهٔ خود به توانایی دست یابد نه در زمینهٔ جنس مخالف.

(در قسمت‌های مختلف این کتاب به خصایل و مشخصه‌های زنان و مردان به طور جداگانه اشاره شده است.)

امروزه خیلی از زنان دوست دارند اعمالی مردانه انجام دهند. آن‌ها به بهای گذشتن از شایستگی‌ها و صفات زنانهٔ خود در پی آزادی بیشتر، احترام و عشق مضاعف هستند. تساوی حقوق زن و مرد نه تنها باعث شد زنان توانایی‌های فطری خود را گم کنند، چه بسا از این واژه پنداری اشتباه در ذهنشان نقش گیرد و بگویند: «زنان باید مثل مردان شوند.» در نتیجه زنان خیلی زیاد از حالات اصلی و ذاتی خود دور شدند.

از سوی دیگر بسیاری از مردان هم برای جلب رضایت و نظر زنان سعی می‌کنند مانند آن‌ها بسیار بااحساس و لطیف باشند. امّا این‌چنین

مردانی از نظر زن‌ها پسندیده نیستند. این مردان بسیاری از خصایص خود را زیر پا نهاده‌اند. این افراد دچار یأس و ناامیدی می‌شوند وقتی که درمی‌یابند این رفتار دیگر پسندیده نیست و روش مناسب دیگری هم جایگزین آن نشده است.

اگر بخواهیم که نمادهای خاصی برای زنان و مردان ارائه دهیم، کاری است محال و ناشدنی. اما در هر صورت این مسلم است که باید در پرورش توانایی‌های جنسیت خود تلاش نماییم و اگر این کوشش را در جهت خصایص جنس مخالف به کار گیریم، کاری عبث را پیشه کرده‌ایم.

بیشتر مشکلات موجود بین افراد به دلیل عدم پذیرش تفاوت‌ها در بین زن و مرد است. اگر به راحتی این واقعیت را که چه کسی هسیتم بپذیریم و تفاوت‌هایمان را با دیگری بشناسیم، می‌توانیم توانایی‌های خود را بدون محدود کردن خود واقعی گسترش دهیم.

اگر کسی بخواهد رفتاری منطقی و صحیح ببیند ابتدا باید خود بپذیرد که فردی منطقی است. در این صورت او به طرف منطق و احساس گرایش پیدا می‌کند، چرا که این دو مکمل یکدیگر هستند. یک مرد که دارای خصایل خاص مردانه است بیشتر به سمت منطق گرایش دارد و با اعمالی مانند دوست داشتن، عشق ورزیدن و احترام گذاشتن به شخص مقابل خود، گرایشات احساسی را از خود بروز می‌دهد و این امیال را بدون از بین بردن حالات منطقی و استدلالی در خود ارتقا می‌دهد.

امّا اگر مردی تا حدود زیادی احساسی عمل نماید و منطق کمتری داشته باشد باید قبول کند که بیشتر توانایی‌های زنانه را در خود تقویت

نموده است و این عمل تنها با سرکوب کردن صفات مردانه در او به وجود آمده است. چنین مردی برای تعادل به طرف زنی جذب می‌شود که استدلالی و منطقی باشد. در این راستا او نیز با حس احترام و عشق‌ورزی به چنین زنی خصوصیات منطقی خود را تقویت می‌کند بدون اینکه صفت احساسی بودن راز دست بدهد.

بیان تفاوت‌های بین زنان و مردان کلی است و همیشه و برای همه کس نمی‌تواند صدق کند. اما این توضیحات و شرح در مورد تفاوت‌های فاحش بین این دو جنس ما را در زمینه‌های زیادی یاری می‌دهد. هنگامی که هر یک از افراد تحت فشار باشند این تفاوت‌ها واضح‌تر خود را نمایان می‌سازند. (واکنش متغیر زنان و مردان در برابر تنش در بخش‌های ۶ و ۷ توضیح داده شده است.)

هنگامی که در شرایط عادی، آرام و شاد هستیم بیش از سایر زمان‌ها در حالت تعادل صفات خویش به سر می‌بریم.

مردی که به نظر می‌رسد خیلی احساسی و لطیف عمل می‌کند و خصائل زنانه دارد، هنگامی که در برابر تنش و استرس واقع می‌شود، عملی مردانه از خود بروز می‌دهد. چنین فردی می‌تواند با کمی تمرین خصوصیات مردانهٔ خود را توسعه بخشد. همین طور اگر زنی به خصوصیات مردانه تمایل پیدا کرده باشد می‌تواند با بهره‌گیری از مطالبی که در این کتاب آمده است صفات زنانهٔ خود را باز شناسد و به آن‌ها هرچه بیشتر نزدیک شود. هر چقدر که مشخصه‌های مردانه در او رشد کرده باشند، می‌تواند با عشق و تمرینِ حالات زنانه آن‌ها را از خود دور سازد و صفات زنانه را پرورش دهد.

تفاوت‌ها مکمل یکدیگر هستند

اگر شما در آئینه به چهرهٔ خود بنگرید درخواهید یافت که زن و مرد با وجود داشتن تفاوت تا چه حد به یکدیگر شبیه هستند. تفاوت‌های روانی بین زنان و مردان را می‌توانید در بازتاب تصویر آئینه جست و جو کنید.

وقتی در آئینه می‌نگرید، در ابتدا گمان می‌کنید تصویر درون آئینه تصویر خود شماست، امّا وقتی خیلی دقیق نگاه کنید، متوجه می‌شوید این تصویر درون آئینه با شما فرق‌های زیادی دارد. تصویر در آئینه وارونه است.

تفاوت‌های روانی زنان و مردان مانند همان تصویر آئینه است. اگرچه با هم تفاوت دارند، امّا یکدیگر را تکمیل می‌کنند.

برای درک بهتر این تفاوت‌ها و مکمل بودنشان به تعریف دو نیرویی که نیوتن ارائه داده است دقت کنید. نیروی گریز از مرکز و جاذب مرکز. نیروی جاذب مرکز به سمت بیرون گرایش دارد و نیروی گریز از مرکز به سمت داخل.

شاید شما نیز این آزمایش را در دوران دبیرستان انجام داده باشید. سطل پر آبی را به وسیلهٔ طنابی حول محور خود چرخانده‌اید و مشاهده کرده‌اید که اگرچه سطل مایل می‌شود ولی آب درون آن هرگز به پائین نمی‌ریزد. این نیروی گریز از مرکز است که باعث می‌شود آب درون به بیرون سطل نریزد. اگر در همان حین طناب پاره شود و حرکت دورانی متوقف گردد، سطل در هوا به پرواز درآمده و به مکانی دورتر خواهد افتاد. از طرف دیگر نیروی جاذب مرکز هم باعث می‌شود که شیء در حال دَوَران به طرف مرکز کشیده شود. این نیروی مهارکننده

سبب سفت شدن طناب و جذب آن می‌شود.

در علم روان‌شناسی هم دو نیروی زن و مرد باعث ایجاد تعادل می‌گردند هوشمندی زن مانند نیروی گریز از مرکز از درون به بیرون او در حرکت است. نماد وجودی یک زن به گونه‌ای است که تمایل دارد از خویش جدا شده و با دیگران ارتباط برقرار سازد. زمانی که عاشق می‌شود به راحتی خود را به بوتهٔ فراموشی می‌سپارد. برای یک زن سهل و آسان است که برای برقررای و دوام یک رابطه از خود مایه بگذارد.

از سوی دیگر، مردان تمایل به کشش درون دارند. هنگامی که زنی آن‌ها را می‌پذیرد عقب‌نشینی می‌کنند. مرد تمایل دارد به روی خواسته‌ها و نیازهای خود تمرکز داشته باشد تا همسر خود. یک مرد مانند نیروی جاذب مرکز سعی دارد در خود تأمل کند و به دیگران توجهی نداشته باشد.

زنان دید و حواسی باز دارند و مردان حواسی متمرکز

یکی از مشکلات موجود در بین زنان و مردان این است که زنان نیازهای خود را فراموش می‌کنند و سخت گرفتار نیازهای طرف مقابل خود می‌شوند. یکی از دلمشغولی‌های زنان این است که در عین تلاش برای تأمین نیازهای شوهر، نگاهی هم به خود داشته باشند. به عبارت بهتر باید گفت: مردان همیشه خواهان خودمحوری و فردگرایی هستند، در حالی که زنان تمایل به همکاری و برقراری ارتباط دارند. مردان مانند نیروی جاذب مرکز تمایل به کناره‌گیری و انزواطلبی دارند.

مردان معمولاً به سوی یک مرکز و کانون گرایش دارند و با دانستن همین خصوصیت آن‌هاست که درمی یابیم چقدر در روابط خود با زنان ناامید و مأیوس هستند. زنان در برقراری رابطه استعداد زیادی دارند. وقتی که زنی شروع به صحبت می‌کند هیچ قصد ندارد که از این گفت‌وگو نتیجه‌ای بگیرد، در حالی که مردان سریع به نتیجه فکر می‌کنند.

هرگاه مردی شروع به صحبت می‌کند، قبلاً کلمات و هدف خود را در ذهن پرورانده است و می‌داند در مورد چه موضوعی قصد صحبت دارد، اما یک زن معمولاً برای رسیدن به هدفی خاص صحبت نمی‌کند. بلکه با «حرف زدن» به دنبال پیدا کردن هدف می‌گردد. در واقع یک زن با بیان تفکر و احساساتش ـ آن هم با صدای بلند و رسا ـ پی می‌برد که به دنبال چه هدفی بوده است.

وقتی در یک گفت‌وگو مردان ساکت می‌شوند و برای صحبت فکر می‌کنند و به دنبال موضوع می‌گردند، زن‌ها میدان را خالی می‌بینند و رشتهٔ کلام را به دست می‌گیرند.

هنگامی که زنی شروع به صحبت می‌کند قصد نهایی این مکالمه را نمی‌داند، ولی از این مطمئن است که نیازش برطرف خواهد شد. حرف زدن برای زنان فرایندی قدرتمند در مسیر خودشناسی آن‌هاست.

بسیاری از مردان در هنگام مکالمه با زنان آگاه نیستند و ناآگاهانه از نحوهٔ صحبت زنان ایراد می‌گیرند یا آن را کاری بیهوده می‌دانند. مردی که این تفاوت‌ها را بشناسد می‌تواند برای داوری به حرف‌های همسر خود گوش فرادهد و در خدمت به او موفق شود.

به این نمونه‌ها توجه کنید. «هریس» به خانه می‌آید و همسرش «لورا» به او می‌گوید: «امروز دخترمان «سوزی» برای دومین بار به

بازی فوتبال نرسید و خیلی ناراحت شد. برادرم «تام» تلفن زد و خبر داد که برای ماه ژوئن به دیدن مادرم بروم. آخر تعطیلات تابستان است. هنوز آن عکس‌هایی را که باید برای مادرم آماده می‌کردم، نگرفتم. می‌دانی که کدام عکس‌ها را می‌گویم؟ همان عکس‌هایی که در پارک «یلوستون» گرفته بودیم. راستی آن گزارشی را که در مورد نحوهٔ غذا دادن به خرس‌ها در یلوستون بود مطالعه کردی؟ پارک‌ها هم دیگر مثل قدیم نیستند. آن موقع من خودم با دستانم به خرس‌ها غذا می‌دادم. امیدوارم بتوانم آن عکس‌ها را پیدا کنم. احساس می‌کنم که زندگی خیلی به هم ریخته است. باید در مورد تعطیلات تابستان هم دوباره صحبت کنیم و ببینیم بالاخره چه کار باید کرد.»

لورا با ایراد این سخنان در واقع به هدف خود که در فکر داشت رسید. او می‌خواست در مورد تعطیلات تابستان با همسرش صحبت کند. شیوهٔ رفتار هریس طور دیگری است. او بدون مطرح کردن آنچه در ذهن دارد، آن‌ها را نظم داده، گزینش می‌کند و در نهایت حرف می‌زند.

هریس یک پیشنهاد اضافه کار در ماه ژوئن دارد. او می‌اندیشد آیا این کار ارزش آن را دارد که تعطیلات را برهم زند؟ این پیشنهاد تا چه اندازه در زندگی تأثیر خواهد داشت؟

بعد به این فکر کرد که اگر این کار را بپذیرد باید تعطیلات تابستان را به چه صورتی بگذرانند. بالاخره به این نتیجه رسید که هم کار را قبول کند و هم در بخشی از تعطیلات تابستانی با خانواده باشد. او نمی‌دانست می‌تواند این کار را انجام دهد یا خیر. تصمیم می‌گیرد نتیجه‌گیری را با همسرش لورا در میان بگذارد.

هریس مشکل را در ذهن خود بازگو می‌کند. راه‌های ممکن را

می‌سنجد و تصمیم می‌گیرد قسمت آخر افکار خود را با لورا در میان بگذارد، بنابراین وقتی به منزل می‌رسد می‌گوید: «من می‌خواهم در ماه ژوئن اضافه کاری بگیرم. باید در مورد تعطیلات تابستان برنامه‌ریزی کنیم».

عدم اطلاع طرفین از نحوهٔ ارتباط و برقراری مکالمه باعث به وجود آمدن جوی متناقض و بروز تنش بین آن دو می‌گردد.

اجازه دهید از منظر دیگری به این گفت‌وگو نگاه کنیم. ببینیم عکس‌العمل هریس در مورد افکار پراکندهٔ لورا چیست و بعد پاسخ‌های درونی لورا را نسبت به برخورد متمرکز هریس مرور کنیم.

وقتی لورا شروع به صحبت می‌کند همسرش از لحن صدای او متوجه می‌شود که موضوعی او را نگران ساخته و خواسته‌ای دارد. شاید همسرش از ناراحتی دخترشان نگران شده است. اما چرا شکایت این دیر رسیدن او را به من می‌کند؟ مگر قرار بود من او را با ماشین به باشگاه ببرم. لورا تقصیر را از چشم من می‌بیند. متأسفم، ولی من هرچه توان دارم برای راحتی خانواده به کار می‌برم!!!

امّا، بعد که لورا از تلفن زدن تام می‌گوید باز هم هریس در این فکر است که این حرف چه ارتباطی به اینکه من پدر خوبی هستم یا نه دارد؟

لورا باز مسئلهٔ دیگری را پیش می‌کشد. آیا به مسافرت خواهیم رفت یا نه؟ هریس می‌اندیشد من باید برنامهٔ تعطیلات تابستان را بدانم. شاید انتظار دارد من الان به تام تلفن بزنم و جوابش را بدهم، امّا هیچ اجباری در این کار نیست. وقتی لورا از تعطیلی مدارس می‌پرسد، هریس پیش خود می‌گوید: «من باید از تعطیلات مدارس خبر داشته باشم؟ چرا خودش این کار را نمی‌کند و خبری نمی‌گیرد؟»

پاسخ هریس در مورد عکس‌ها نیز چنین است. «مگر من به او نگفته بودم از عکس‌ها اطلاعی ندارم، چرا دوباره این موضوع را با من مطرح می‌کند؟ این موضوع چه ارتباطی به دیر رسیدن «دخترمان» دارد؟! او چه چیزی می‌خواهد بگوید. من که انسان فراموش کاری نیستم. به یاد ندارم که قولی بابت بردن سوزی به باشگاه داده باشم. شاید او مرا با تام مقایسه می‌کند و قصد دارد این طور بگوید که تام خانواده‌اش را به تعطیلات تابستانی می‌برد و من دخترم را به باشگاه هم نمی‌رسانم. نه؟

لورا در مورد گزارش مربوط به تغذیهٔ خرس‌ها می‌گوید و اضافه می‌کند: دیگر پارک‌ها هم مثل قدیم نیستند. هریس متعجب می‌گردد که این چه ارتباطی به آن مقاله دارد؟ چه ارتباطی به زود بزرگ شدن بچه‌ها و احساس مسئولیت من دارد؟ چرا از اینکه آن موقع به خرس‌ها غذا می‌داده و حالا نمی‌دهد ناراحت است. با تمام این اندیشه‌ها، او گیج و مبهوت می‌شود.

و در آخر وقتی لورا می‌گوید: «زندگی بهم ریخته است.» این پنداشت در ذهن هریس نقش می‌گیرد که: «او مرا مرد و پدر نالایقی می‌داند. همه چیز را به گردن من می‌اندازد. اگر او چنین برداشتی نسبت به من دارد دیگر حاضر نیستم به مرخصی و تعطیلات تابستان با او بروم.»

... و هریس در یک لحظه با خشم و ناامیدی فریاد می‌زند: «دیگر از این حرف‌های تو خسته شده‌ام. چرا همه چیز برای تو این قدر دشوار است؟ برای یک بار هم که شده خودت را عوض کن!» این جملات او تنها در پی بی‌خبری و عدم اطلاع از نحوهٔ تفکر زنان و دید باز آن‌ها

صورت گرفته است.

متأسفانه، هریس از احساس همسر خود اطلاعی نداشت. او نمی‌دانست که لورا این افکار به ظاهر پراکنده را عنوان می‌کند تا به هدف نهایی خود برسد. یعنی، موضوع آخری که بیان کرد. از نظر او همسرش باید آخرین گفته و خواسته‌اش را در ابتدای حرف خود بیان می‌کرد. چون لورا با ناراحتی در اول صحبت از دخترشان و نرسیدن او به بازی صحبت کرده، هریس می‌پندارد هرچه که در ادامه گفته است به آن ناراحتی بازمی‌گردد. چون او از نحوهٔ مکالمهٔ زنان اطلاعی ندارد، تمام حرف‌های همسرش را اشتباه برداشت می‌کند.

حالا اگر احساسات درونی لورا را بررسی کنیم که «هریس حرف آخر را همان اول بیان کرد.» به این نتیجه خواهیم رسید.

هریس بعد از یک پیشنهاد کاری از اداره بازگشته و فوراً می‌گوید: «یک اضافه کاری در ماه ژوئن به من پیشنهاد شده است، باید برنامهٔ مرخصی تابستان را بررسی کنیم.»

با این حرف احساسات همسرش جریحه‌دار می‌شود و با خود می‌گوید: «همسرم به من بی‌توجه است. چرا به خود اجازه می‌دهد بدون مشورت با من تصمیم‌گیری کند!؟ فقط کار برای او اهمیت دارد. اگر خانواده‌ای نمی‌داشت مسلماً خوشحال‌تر بود. مگر نمی‌داند بچه‌ها در ماه ژوئن تعطیل هستند. اگر این حد کار برایش مهم نبود از من هم سؤال می‌کرد.»

واضح است که در چنین حالتی کار به جاهای باریک خواهد انجامید. پنداشت لورا از این حرف این است که همسرش خود به تنهایی تصمیم گرفته و او را در این امر دخیل ندانسته است و از اینکه

بدون مشورت با او چنین کاری صورت گرفته است ناراحت می‌شود. او نمی‌داند که هریس قبل از عنوان کردن این جمله به خانواده و همسرش فکر کرده است و در واقع برای مشورت این مطلب را بیان کرده است، اما متأسفانه فکر می‌کرده لورا این مطلب را می‌داند، که در حقیقت چنین نبوده است.

چرا مردان خودرأی و مستبد به نظر می‌آیند

ایجازگویی مطلب و خلاصه عنوان کردن حرف‌ها از جانب مردان، برای زنان مشکلات و سردرگمی زیادی ایجاد می‌کند و برای روان‌شناسان نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. زنان نمی‌توانند درک کنند مردی که آن‌ها را دوست دارد در برهه‌ای از زمان بسیار خودخواه شود، چرا که این تغییر رویه برای زنان غریب و غیرعادی است.

زنان باید بدانند که برای یک مرد کاملاً عادی است که همه چیز را ـ به جز رأی و نظر خود ـ نادیده بگیرد. هنگامی که مرد تصمیم می‌گیرد همسر خود را خوشحال کند تمام اهتمام خود را به کار می‌گیرد و زمانی که این مهر و محبت را در اختیار همسر قرار داد توجه او به مرکز دیگری جلب می‌شود و آن مسئله فکر او را مشغول می‌سازد، مانند مرتفع کردن یک مشکل کاری.

هرگاه که مردی تحت فشار و استرس باشد کانون‌های توجه او افزایش می‌یابد و به سایرین بی‌توجه می‌شود. در چنین حالتی مردها به نظر بی‌مبالات و خودخواه جلوه‌گر می‌شوند، چرا که چنان غرق در مشکل و هدف خود می‌شوند که هیچ چیز دیگری را نمی‌بینند.

این در حالی است که یک زن در حالت‌های پرتنش هم نمی‌تواند

چنین باشد. زنان در شرایط استرس هم هوشیاری خود را حفظ می‌کنند به‌خصوص در مورد کسانی که آن‌ها را دوست دارند. وقتی مردی در محیط کار خود با مشکل جدی روبه‌رو می‌شود و به نظر می‌رسد که خانه و خانوادهٔ خود را فراموش کرده است، در واقع او بسیار نگران آن‌هاست و برای همین است که به روی مشکل کاری خود تمرکز فراوان کرده است.

اما، وقتی زنی در محل کار خود به مشکل برخورد نماید سعی می‌کند که با مشکل کنار آمده و آن را به خانواده تعمیم ندهد و در چنین موقعی نیازها و خواسته‌های خانواده‌اش را بیشتر مدنظر می‌گیرد و به آن‌ها رسیدگی می‌کند و دیدی باز و وسیع دارد، در صورتی که شوهر او تنها به روی مشکل خود متمرکز می‌شود.

همان طور که دیدیم متمرکز شدن مردان بر روی امری، یک کار غیرارادی و مردانه است. آنان سعی دارند که نیروی جاذب مرکز را افزایش دهند تا به هوشیاری بالاتری برسند و تمرکز یابند. زنان در چنین وضعی انتظار دارند مردی که آن‌ها را دوست دارد باید دید بازی داشته باشد. دانستن این مطلب برای زنان لازم است که چنین رفتارها و واکنش‌هایی ریشه در حالت تعادل حس زنانه و مردانه دارد و ارتباطی به میزان عشق و علاقهٔ آن‌ها ندارد. اگر زنان به این مهم اعتنا داشته باشند دیگر از اندکی بی‌توجهی شوهران ناراحت نشده و با مهارت زنانهٔ خود به موقع نیاز، توجه شوهر را به خود جلب می‌نمایند.

تعادل امری ضروری

می‌دانیم هر فردی دارای نیروهای زنانه و مردانه است. چه بسا بدون ترکیب این دو نیرو نمی‌توانستیم موجودیت داشته باشیم. چنانچه این نیروها در درون بدن نامتعادل باشند مشکلات و مسائل عدیده‌ای به وجود خواهد آورد.

وقتی یک مرد تمایلات مردانهٔ خود را تقویت نماید بیشتر خودخواه و مغرور به نظر می‌رسد و در چنین حالتی نمی‌تواند روی نیازهای دیگران تمرکز داشته باشد. او بیشتر بی‌توجه و بی‌اعتنا به نظر می‌رسد، در صورتی که مشکل اصلی عدم توانایی وی در رسیدن به حالات زنانهٔ درون خود است که می‌تواند توسط این نیروها به راحتی از نیازهای دیگران هم اطلاع حاصل نماید.

برای یک زن نیز همین وضعیت وجود دارد. اگر او بیشتر به نیروی زنانهٔ خود اهمیت بدهد، بیش از حد به فکر دیگران خواهد بود و در این میانه خود را فدا خواهد کرد. هنگامی که تحت تنش قرار می‌گیرد فکر او بسط پیدا کرده و بیشتر معاشرتی می‌شود. نسبت به دیگران احساس مسئولیت می‌نماید و ناآگاهانه خود را درگیر مسائل دیگران می‌کند و نمی‌تواند از خواسته‌های خود صحبت کند، چرا که نسبت به آن‌ها اطلاعی ندارد.

زمانی که مردی تحت تنش قرار می‌گیرد به نظر بی‌محبت و بی‌توجه جلوه می‌کند، اما یک زن در همین شرایط احتیاجی به حمایت دیگران حس نمی‌کند و ذهنش در حال شکوفایی و گسترش است.

برای جلوگیری از چنین حالتی زنان و مردان باید همگام نیروهای خود را اعتلا دهند و متداول سازند. با امتزاج این دو نیرو روابط بهبود

می‌یابند و قوهٔ خلاقه به کار می‌افتد.

به منظور نیل به این تعادل درونی به طور ذاتی به سوی مشخصه‌هایی جذب می‌شویم که این تعادل را تسریع می‌کنند. مردان فطرتاً به سمت خصیصه‌های زنانه جذب می‌شوند و زنان هم به خصیصه‌های مردانه. این یکی از اسرار طبیعت است که در مورد زنان و مردان حکم می‌کند.

اگر هر یک از افراد به سوی عشق واقعی و پذیرش و درک تفاوت‌ها گام بردارند به شخصیت و اصل ذاتی خود نزدیک و نزدیک‌تر می‌گردند.

مردان از طریق عشق به زنان، حالات زنانه را درمی‌یابند و زنان هم خصوصیت مردانه را تجربه می‌کنند. این در حالی است که هر یک خصوصیات خاص خود را حفظ می‌نمایند. با عشق‌ورزی و احترام به تفاوت‌های طبیعی خود، به باطنی متعادل‌تر خواهیم رسید.

نکته‌های ناگفتهٔ جاذبه

با بررسی عمل تولیدمثل به قدرت خلاقهٔ این امر پی خواهیم برد. ابتدا مرد کششی به سوی زن احساس می‌نماید. تخمک زن که مدت‌ها ساکن و بی‌حرکت بوده است اسپرم مرد را که تحرک دارد به خود جذب می‌نماید و از پیوند این دو یک زندگی جدید تجلی می‌یابد.

هر عمل خلاقی ماحصل جذب نیرو و تکمیل شدن آن‌ها است و از آنجایی که زندگی یک عمل خلاق است ما نیز پیوسته در حال جذب شدن و جذب کردن نیروهای تکمیلی هستیم.

این فرایند رمزگونه زمانی صورت می‌گیرد که کسی نیرویی تکمیلی

و یا مشخصه‌ای را در شخص دیگر حس نماید. در چنین موقعی، این دو نفر مثل دو قطب آهن‌ربا به سوی یکدیگر جذب می‌شوند و در این میدان مغناطیسی عشق یعنی، نیروی لازم برای خواستن، تحریک و کشش به وجود می‌آید.

پرورش سیر زندگی

وقتی زن و شوهری توانستند تفاوت‌های یکدیگر را بشناسند و به آن احترام بگذارند می‌توانند شور و سرزندگی را در زندگی خود جاری سازند. زمانی که زن و مرد خیلی به یکدیگر شبیه می‌شوند، زندگی خسته کننده و یکنواخت می‌گردد. ما باید بتوانیم تفاوت‌ها را حفظ کرده و خصوصیات طرف مقابل را در خود جای دهیم. تا از زندگی یکنواخت و کسل کننده دوری گزینیم. در ابتدای روابط زناشویی این شور و هیجان است که نشان می‌دهد به چه چیزی جذب شده‌ایم و چه چیز، دیگری را به سمت ما کشیده است. اگر شخصی به زودجوشی بودن دیگری جذب می‌شود ناخودآگاه این عمل در او نیز به فعالیت درمی‌آید.

«تام» که مردی سردمزاج و انزواطلب است ناخودآگاه به سوی «جین» که زنی گرم و احساساتی است گرایش پیدا می‌کند، چرا که جین صفت‌های پرورش نایافتهٔ بخش زنانهٔ او را انعکاس می‌دهد و با این دوست داشتن تام نیز احساسات گرم درونی خود را بازمی‌یابد و از انزواطلبی دست می‌شوید.

تام با این پیوند لذات زندگی را می‌چشد. او در پرتو عشق به همسری که با او متفاوت است امّا، انعکاس دهندهٔ یک بخش از وجود

خود اوست به رابطه‌ای شیرین و پرشور دست می‌یابد.

مردانی که به سوی زنانی بسیار حساس و عاشقانه جذب می‌شوند خود دوست دارند شخصیتی خشن، منطقی و مصمم داشته باشند، چرا که این صفات در جرگهٔ صفات مردانه قرار دارد و آن‌ها عملاً به سوی زنی جذب می‌گردند که صفات زنانهٔ بیشتری داشته باشند. این چنین مردی ناخواسته به سوی مشخصه‌های لطیف‌تر و سازگارتر بخش زنانهٔ خود کشیده می‌شود و با حضور چنین زنی او نیز به دنبال این مشخصه‌ها رفته و ظرافت‌هایش بیدار می‌شوند. نه به این معنا که آن حالات خشونت و منطقی بودن را فراموش کند، بلکه سردی او با گرمی همسرش متعادل می‌شود. مرد در وجود خود مشخصه‌های ظریفی را جست‌وجو می‌کند و آن زمان که همسرش به وی عشق می‌ورزد، حالات مردانهٔ خود را احساس می‌نماید.

این تضاد در همهٔ ارتباطات با شور و هیجان باقی است. یکی از مزایای تفاوت‌ها در بین زنان و مردان این است که آنان را به سوی یکدیگر جذب می‌نماید و با بیدار کردن حس آن‌ها را به یکدیگر همانند می‌سازد و صمیمیت و هم‌فکری به ارمغان می‌آورد. اگر تفاوت‌ها نباشند، پیوندی برقرار نمی‌گردد و اگر شباهت‌ها نباشند، صمیمیت و یکدلی از یاد می‌رود.

چگونه جذابیت رنگ می‌بازد

آن زمان که زن و شوهری به تفاوت‌های مکمل خود احترام نگذارند نیروی خود را از دست می‌دهند و دیگر حضورشان برای دیگری شادی‌بخش نخواهد بود. اگر متفاوت و دوقطبی نباشند دیگر کششی

به وجود نخواهد آمد، خنثی می‌شوند.

کم‌رنگ شدن جذابیت از دو راه صورت می‌گیرد. یا اینکه شخص در جهت راضی نمودن همسر خود آن خودِ واقعی خود را سرکوب نماید و فدا سازد یا اینکه طرف مقابل سعی کند همسر را از هر نظر شبیه خود کرده و تغییر دهد. اگر در فکر انجام یکی از این دو راه هستید باید بدانید که تیشه به ریشهٔ روابط زناشویی خود می‌زنید. در چنین حالتی شاید یک رابطهٔ کوتاه به وجود آید اما، فاقد هرگونه شور و نشاط خواهد بود.

مثلاً: تام به جین می‌گوید که احساساتی نباشد و از هر چیز کوچکی ناراحت نشود. در این زمان اگر همسرش این حرف را گوش دهد و برای رضایت او احساس خود را سرکوب کند تا تنش بیشتری به وجود نیاید، جین می‌تواند قلب تام را تسخیر کند، اما در این رابطه ــ در درازمدت ــ عشق رفته‌رفته رنگ می‌بازد و هیجان جای خود را به کسالت خواهد داد.

اگر جین به چنین عملی ادامه دهد و «خود واقعی» را سرکوب نماید، شور و هیجان کاهش یافته و زمانی فرامی‌رسد که نسبت به یکدیگر هیچ کششی حس نمی‌کنند، در حالی که بسیار هم با یکدیگر دوست هستند، امّا اشتیاق جایی در این رابطه ندارد. خوشبختانه آن‌ها می‌توانند در مسیر برعکس این عمل گام گذارند و بدون اینکه سعی در تغییر دیگری داشته باشند رابطهٔ خوبی را برقرار نمایند.

در یک رابطهٔ زناشویی اگر هر یک از زن و مرد، نیازی به سرکوبی خود واقعی پیدا کند و یا در اندیشهٔ تغییر تفکر خود و یا همسرش باشد اشتیاق و میل جنسی رنگ می‌بازد. هر کسی که برای ابراز عشق و

دوستی احساسات خود را زیر پا بگذارد در حقیقت خودش را دوست ندارد. چنین فردی به خود می‌گوید: «با این راهی که انتخاب کرده‌ای رابطه دوام نمی‌یابد. باید خودت را تغییر دهی. تو لایق دوست داشتن نیستی» این یعنی مرگ عشق، مرگ عاطفه. هر اقدامی برای تغییر خود یا دیگری تنها وضع را پیچیده‌تر می‌سازد.

هرگاه که در حیطهٔ عشق اقدام به سرکوبی خود و یا تغییر طرف مقابل کنید یعنی عشق را از صفحهٔ دل پاک کرده‌اید.

ابتدا باید خود را تغییر دهیم، بعد دیگران

زمانی که زن و مرد به یکدیگر کششی پیدا می‌کنند هریک در راهی جداگانه سعی دارند به دیگری نزدیک شوند. آن دو ارتباطی با هم پیدا می‌کنند، صحبت می‌کنند، با یکدیگر گرم می‌گیرند، همدیگر را لمس کرده، عشق‌بازی می‌کنند تا به احساس مشترک برسند و در پس آن میل، خوشبختی، دوستی، اعتماد و اوج لذت تجلی می‌یابد.

این احساسات در پی بیدار شدن حالات درونی دست می‌دهد و زوج احساس شادی می‌کنند، اما این لذایذ دائمی نیستند. برای اینکه انسانی کامل باشیم باید عملاً به این احساسات نیز پاسخ دهیم و اجازه دهیم در ما رشد نمایند. هرچه در مقابل این خصوصیات جبهه‌گیری نماییم احساس لذت و خوشی را از خود سلب کرده و حتی حالت‌های تدافعی آن‌ها را خواهیم چشید. به عنوان مثال: وقتی که تام، در خود احساس می‌کند جین را دوست دارد عواطف او برانگیخته شده و دلسوز و پرمحبت می‌شود و این امر موجب می‌گردد که در ابتدا بسیار با احساس و شاد باشد. شرایط و حالات روحی حاکم بر او خواهند

گفت که چنین رفتاری برای یک مرد مقبول و پسندیده نیست و نباید تا این حد احساساتی و عاطفی بنماید. بنابراین در مقابل چنین احساسی از خود مقاومت نشان می‌دهد. با بروز این علامت، تام با پنداشت اینکه تبدیل به فردی سبک خواهد شد این احساسات را از خود دور کرده و در هنگام دیدار همسرش خود را ناراضی، ساکت، افسرده و به طور کل ماتم‌زده نشان می‌دهد.

اکنون برای تام آنچه که تاکنون خوب و دلپذیر بوده است، رنج‌آور خواهد شد و برای جلوگیری از این وضعیت رابطه را کمتر می‌کند. این وضع، خیلی ساده می‌تواند پایان یابد. او تسلیم افکار خود گردد و همسرش را تغییر دهد یا خود را اصلاح نماید؟ در هر دو صورت او پیروز نخواهد بود، چرا که در این رابطه عشق و عاطفه روزبه‌روز کم رنگ‌تر خواهند شد.

البته به جز دوراهی که عنوان شد راه‌های دیگری نیز برای تسکین دردهای ناشی از این مقاومت وجود دارد. راه‌هایی مانند: انتخاب همسر دیگر، روابط نامشروع و یا پناه بردن به آغوش اعتیادی که بتواند از این حساسیت بکاهد.

هر انسانی به هر میزان که در به وجود آمدن این حالات در خود مقاومت کند، به همان شدت از برقراری یک رابطهٔ واقعی واهمه خواهد داشت.

برای جلوگیری از پریشانی که در اثر مقاومت در برابر نیروی درونی به وجود می‌آید شخص سعی در تغییر خود یا همسر خود دارد. اینکه زنی بخواهد مثل شوهر خود بشود یک تقاضای نابجاست. شوهر نیز نباید انتظار داشته باشد که هر آنچه او می‌پسندند همسرش

نیز همان را بخواهد. همان احساس را داشته باشد که او دارد و همان عملی را انجام دهد که او انجام می‌دهد. چنین خواسته‌ای یا قصد تغییر دادن طرف مقابل برای رسیدن به چنین وضعی، نه تنها باعث رنجش می‌گردد، بلکه میل جنسی را نیز کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، شاید زن نیز در به وجود آمدن چنین وضعی به اندازهٔ شوهر سهیم باشد. همان طور که برای پریدن دو بال نیاز است. این وضعیت هم می‌تواند دوطرفه باشد. وقتی که نیروی مقاومت زن برای برقراری یک رابطه ظهور می‌کند شاید زن درصدد انکار تمایلات خود برآید.

زمانی که زنی احساس به کنترل درآوردن و تغییر دادن مردی را دارد می‌تواند به راحتی موجبات تطبیق دادن، پذیرش و انکار خویشتن را به وجود آورد. در چنین حالاتی زنان بیش از هر زمان دیگری به مردان وابسته می‌شوند و عشق و علاقهٔ خود را به شوهر ارزانی می‌دارند تا محبتی دریافت کنند و تعادل برقرار شود.

مثلاً اگر تام بگوید: جین خودخواه و غیرعادی است. همسرش حرفی نمی‌زند و موافقت می‌کند. به تماشای فیلم سینمایی که او دوست دارد می‌نشیند و سلیقهٔ خود را سرکوب می‌کند. اگر تام او را به واقع‌بین نبودن و طلبکار بودن نسبت دهد از شایستگی خود کناره می‌گیرد و هرگاه که تام قصد تغییر او را داشته باشد، تسلیم می‌شود تا احساس کند که آن دو یکدیگر را دوست دارند.

عکس این مطلب نیز می‌تواند رخ دهد. مردی که بخش زنانهٔ وجودی‌اش به حد زیادی رشد یافته باشد بیش از اندازه مطیع خواسته‌های همسرش می‌شود. این مردان را «حساس» می‌نامند و

عمده مشکلی که چنین مردانی با آن روبه‌رو هستند این است که زنان آن‌ها را دوست دارند ولی، هیچ‌گاه به سوی آنان جذب نمی‌شوند و نمی‌خواهند رابطه‌ای صمیمانه با آن‌ها برقرار کنند.

زنی که به سوی چنین مردی جذب می‌شود خود عشق مردانهٔ درونی‌اش را پرورش داده است. این‌چنین زنی بیش از حد مستقل و تدافعی عمل می‌کند و درصدد کنترل و تسلط همسر خود خواهد بود. رفته‌رفته که این اطاعت و تبعیت را از همسر خود می‌بیند علاقه‌اش نسبت به او کم‌رنگ‌تر می‌شود.

بعد از گذشت مدتی، یک زن مستقل، عشق زنانهٔ وجودی‌اش که سرکوب شده بود دوباره بیدار شده و ظهور می‌کند ــ به همان شدتی که سرکوب شده بود. در این هنگام است که قصد پس زدن شوهر حساس خود را دارد. شاید با خود بیندیشد: «من به یک مرد واقعی نیاز دارم.» و این زمانی است که نیاز به توسعهٔ بخش زنانهٔ خود دارد. البته او قلباً نمی‌خواهد شوهر خود را پس بزند. این عمل مربوط به بخش زنانهٔ خفتهٔ اوست که حالا بیدار شده است.

یک مرد حساس نیز به همین شیوه یک زن تهاجمی را کنار می‌زند. او در این هنگام درصدد گسترش عواطف مردانهٔ خود است. او با خود می‌گوید: «دوست دارم همسرم زنی آرام و ظریف باشد.» در واقع او نیاز به همسری دارد که او را یک مرد بداند. حال که بخش مردانهٔ درونی او تجلی پیدا کرده است، همسرش در کنارش باشد و او را کمک کند.

چرا در مقابل تفاوت‌ها ایستادگی می‌کنیم

با شناخت مفهوم ایستادگی می‌توان فهمید که چرا در ابتدای یک رابطه زن و مرد اشتیاق فراوانی دارند و در مقابل یکدیگر تسلیم می‌شوند و بعد از مدتی این شور و هیجان کاهش یافته و به سردی می‌گراید. یک زوج در ابتدای ازدواج، عاشقانه در این ارتباط پا می‌گذارند، اما رفته‌رفته مقاومت‌هایی بروز می‌کند که سعی دارند یا خود را با آن تطبیق دهند یا دیگری را تغییر.

با شناخت عوامل مهمی که موجب بروز این ایستادگی‌ها می‌شوند خیلی از مسائل حل می‌گردد. برخی از دلایل مقاومت مردان و زنان عبارتند از:

۱. مرد خشن (مردی که در برابر زن مقاومت می‌کند دارای صفت مردسالاری است.)

۲. زن خشن (زنی که در مقابل مرد ایستادگی می‌کند دارای صفت زن‌سالاری است.)

۳. مرد حساس (مردی که بخش زنانهٔ او توسعه یافته و بخش مردانه‌اش سرکوب شده است.)

۴. زن مستقل (زنی که بیشتر بخش مردانه‌اش توسعه یافته و بخش زنانه‌اش سرکوب شده است.)

در قسمت‌های بعدی به مثال‌هایی برای موارد بالا اشاره می‌کنیم. بعضی اشخاص فقط در یک نوع از این انواع چهارگانه می‌گنجند و برخی دیگر از قالبی به قالب دیگر درمی‌آیند. بعضی مردان گاه در قالب مرد خشن و گاه مرد حساس تغییر می‌یابند. زنان نیز گاه مستقل بوده و گاه حساس.

مرد خشن

یک مرد خشن و عصبی به طرف زن گرایش پیدا می‌کند. زن بخشی از وجود توسعه نیافتهٔ او را انعکاس می‌دهد. او می‌تواند با برقراری یک رابطه احساس بهتر و کامل‌تری را تجربه کند، زنده، دقیق و با محبت شود. بروز این صفات موجب ایجاد صمیمیت با زن می‌شود، امّا مشکلات صمیمیت نیز ظهور می‌کند.

مرد در ارتباط با همسر خود به طور غیرقابل انکاری سعی در مقاومت در برابر تفاوت‌ها با همسر خویش دارد. برقراری یک ارتباط با همسر باعث بروز بخش زنانهٔ درونی او می‌شود و به همان میزان که قبلاً دوست داشته است چنین اتفاقی رخ دهد، حالا شروع به پس زدن همسر خود می‌کند. مثلاً هنگامی که شوهر به همسر خود عشق می‌ورزد بیشتر احساساتی و عاطفی می‌گردد و به محبت و توجه خاصی نیاز پیدا می‌کند که این حالات مربوط به بخش زنانهٔ اوست و از آنجایی که قبلاً آموخته است که احساساتی بودن برای مرد رسم پسندیده‌ای نیست شروع به مقاومت در برابر این رشد طبیعی خواهد کرد.

شاید این حالت ریشه در دوران کودکی او داشته باشد. آن زمان که پدر وی در مقابل بخش زنانهٔ مادرش مقاومت به خرج داده است. اگر پدر او نسبت به خصایصی مانند: احساساتی بودن، زودرنجی مادر بی‌اعتنایی و یا بددهانی می‌کرده است، آن کودک ناخودآگاه در حین رشد خود نسبت به این صفات مقاومت نشان داده است. این حرکت پدر باعث شده که او فکر کند احساساتی بودن برای مردان خوب نیست و نباید گریه کنند.

یک کودک در طی عمر خود شاید بارها و بارها چنین پیام‌هایی را

دریافت نماید و این افکار در ذهن او نقش بندد و هنگامی که در بزرگسالی عاشق زنی شود، آن احساسات ظریف و معصومانه رشد می‌کنند، امّا آن تعالیم و پیش‌ذهن‌هایی که او دارد حالا برایش محدودیت‌هایی را به وجود می‌آورند و در چنین مواقعی او به راستی نمی‌داند که چه کاری باید انجام دهد. مقاومتی که در این زمان روی می‌دهد به طور ناخودآگاه در برابر بخش زنانهٔ اوست. او حالاتی مانند: ناراحتی، تهاجم، انتقاد، ناامیدی، زورگویی، ناشکیبایی و سکوت را از خود بروز می‌دهد و خود دلیل آن را نمی‌داند.

او با این ایستادگی‌ها در برابر حوائج زنانهٔ وجودی خویش سعی بر آن دارد که همسر خود را پس زده یا او را اصلاح کرده و احساسات او را بی‌اهمیت جلوه دهد. او در جهل و نادانی از وضعیت خود به سر می‌برد و همسر خود را باعث چنین وضعی می‌داند. او همان نظری را که نسبت به حالات زنانهٔ خود دارد در مورد همسر خود نیز بیان می‌دارد.

اگر مردان خشن آموزش و اطلاعاتی در مورد ارتباط و نحوهٔ آن مانند این کتاب در اختیار نداشته باشند شاید زمان زیادی طول بکشد تا بتوانند این بخش وجودی خود را بازشناسند.

برای رفع این مشکل و برطرف شدن این مقاومت یک مرد خشن باید صفات و قابلیت‌های زنانهٔ خود را بازشناسد و به آن‌ها احترام بگذارد. باید بیاموزد که به زنان با دیدهٔ احترام بنگرد، به حرف‌هایشان گوش فرادهد و هم آن‌ها را و هم احساسات خود را درک کند. این عمل باعث می‌شود که از زنجیر اسارتی که در اثر آموخته‌های دوران کودکی بر پای خود بسته است رها شود.

ترحم و دلسوزی مرد زمانی بروز می‌کند که اهتمام ورزد و بداند زن

به راستی چه نیازی دارد. شاید او حتی نیاز داشته باشد در مورد مادر خود نیز خود را آرام کند. باید به خاطر داشت که اگر مردی بخواهد در مورد زنان قضاوت کند باید ابتدا کفش پاشنه بلند بپوشد و دو کیلومتر راه برود، آنگاه برای قضاوت آماده شود.

زن عصبی و خشن

همان عکس‌العملی که در مردان بروز می‌کند، در زنان نیز اتفاق می‌افتد. مثلاً وقتی یک زن عصبی همسرش را دوست دارد به طور طبیعی خیلی قوی و راسخ و مستقل می‌شود. این حالات متعلق به قسمت مردانهٔ شخصیت اوست. او با عشق‌ورزی، حس اعتماد و قبول کردن حالات تداخلی و جاذبهٔ همسر خود در پی پیوند دادن آن حالات با حالات درونی خود خواهد بود. اگر او این ذهنیت را داشته باشد که: زنانی که خیلی مستبد هستند در اجتماع پذیرفته نمی‌شوند، باعث می‌شود که ناخودآگاه در برابر فرآیند طبیعی مقاومت نماید. شاید در کودکی آن‌ها بارها و بارها این عبارات را شنیده باشند که نباید در برابر مردان از موضع قدرت برخورد نمایند و باید همیشه مطیع آنان باشند.

وجود چنین تقیدهای ذهنی برای کودکی که رفتار مادر خود را می‌بیند و می‌فهمد که او صفات مردانهٔ خود را سرکوب می‌کند جالب توجه است. هنگامی که دختربچه‌ای مادر خود را عصبی می‌بیند، می‌پندارد که این حالتی زنانه است که باید او نیز بیاموزد. وقتی می‌بیند که پدر با مادر و خواهران نوعی رفتار دارد و با برادران رفتار دیگری، او سعی می‌کند مطیع اوامر پدر شود و خود را در جهت تأمین خواسته‌های پدر سوق می‌دهد. مادری که همیشه به حرف‌های پدر

گوش می‌داده و این ذهنیت را به وجود آورده است که زنان نباید حضور چندانی در جامعه داشته باشند، با این شیوهٔ رفتاری، دختر کوچک هزاران پیام را دریافت می‌کند و می‌آموزد که: «زنان نباید مانند مردان رفتار کنند.»

چنین دختری زمانی که عاشق مردی می‌شود به ناگاه بخش مردانهٔ وجودش ظهور می‌کند و به دلیل همان آموخته‌های منفی دوران کودکی حالات مردانه را کاری خطا می‌داند و رفته‌رفته محافظه‌کار، خودرأی، بی‌اعتماد، دورو و منزجر از شوهر خواهد شد.

او همیشه با حالات مردانهٔ وجودی خود در مبارزه بوده است و حالا همین مبارزه را با هر فرد دیگری نیز آغاز می‌کند. در حالی که درون او با چنین رفتاری مقاومت می‌نماید، او سعی دارد که در برابر شوهر خود ایستادگی کند. در آخر از او منزجر شده و او را دفع می‌کند.

یک زن خشن، برای رسیدن و استیلا به این مقاومت درونی باید مستقل و خودرأی باشد. قبل از هر کاری او باید خود را متقاعد کند که از دیگران کمک بگیرد و تأمین نیازهای خود توسط شوهر را در صدر امور کاری خود قرار ندهد. چون او همیشه در ذهن خود مشغول حساب و کتاب است. او باید به جایی برسد که ببیند حساب و کتاب او ارقامی نابرابر را نشان می‌دهند و حساب شوهرش از او بیشتر است. در این موقعیت او باید به عفو و گذشت روی آورد تا رنجش‌ها از بین بروند. باید تمامی احساسات منفی را که از گذشته در ذهن او حک شده‌اند را تسکین داده و پاک نماید. چه بسا او نیاز داشته باشد خود را از قید اثرات بدی که اعمال پدرش در او گذاشته‌اند، آزاد سازد.

مرد احساساتی

هنگامی که یک مرد احساساتی درگیر عشق می‌شود حالات مردانه‌ای که در او سرکوب شده بودند به عرصهٔ ظهور می‌رسند و او به طور غریزی این حالات نوشکفته را طی می‌کند و می‌اندیشد که «این حالات خشن باعث ویرانی زندگی هستند.» یا اینکه «جَذَبه، عین غرور است و در ضمن منطقی بودن هم زیاد خوب نیست.»

این ذهنیات منفی ریشه در دوران کودکی او دارند. شاید او در کودکی شاهد رفتار پدر بوده است که با نیروی تهاجمی خود به عوض سازنده بودن نشانگر بدرفتاری او بوده است. پسر با دیدن این رفتار ناپسند پدر، از آن پس این حالات مردانه را در خود سرکوب کرده و بیشتر کششی به سوی مادر احساس می‌کند. او با دیدن رفتار مستبدانه و پرسشگر پدر، از قدرت و هوش برداشتی منفی داشته است.

این مرد حساس احتمالاً در زمان کودکی خود شاهد نزاع‌هایی بوده که بین پدر و مادر روی داده است، در آن زمان مادر از خود کرنش نشان داده و تحت آزار پدر قرار گرفته، بنابراین او حالات مردانه را در خود پس زده است. بدگمانی‌هایی که مادر نسبت به پدر از خود نشان می‌داده او را نسبت به این بخش وجود خود بدگمان کرده است.

مردی که این‌چنین حالات را در خود از بین می‌برد به سوی زنی گرایش پیدا می‌کند که این حالات را در خود گسترش داده باشد. همان طور که گفتیم امتزاج این دو نیرو هیجان و جاذبه می‌آفریند، امّا زمانی که نیروهای درون شروع به رشد می‌کنند وضع فرق می‌کند. از آنجایی که صفاتی چون حالت تهاجم، امر و نهی، قدرت‌نمایی را منفی می‌داند از درون مقاومتی در برابر این صفات اعمال می‌شود که این مقاومت بر

همسر او تأثیر می‌گذارد و او ناخودآگاه به سوی صفاتی چون انتقاد، بدگمانی، دورویی و تنفر کشیده می‌شود.

برای اینکه یک مرد احساساتی بر این مقاومت درونی غلبه کند باید خود را در وضع به وجود آمده دخیل و مسئول بداند. او باید کمی بااراده، منطقی و معقول شود وکمتر بر قوهٔ احساسات خود اتکاکند و تمام تصمیمات را بر پایهٔ عقل و منطق بنا نماید. او باید حرف‌ها و خواسته‌های بیش از نیاز همسر را نادیده بگیرد و روی حرف خود بایستد.

او باید برای به دست آوردن حس مردانهٔ خود بیشتر با مردان در تماس باشد. با آن‌ها گفت‌وگو کند، در جمع آنان حاضر شده و به ورزش و تحرک بپردازد.

اعتلای رابطهٔ خود با پدر نیز از درجهٔ بالایی از اهمیت برخوردار است. پدر نیز یکی از مردانی است که می‌تواند درس‌هایی به او بیاموزد.

زن مستقل

یک زن اگر حالات سرکوب شدهٔ زنانه‌ای داشته باشد بیشتر به سوی مردی کشش پیدا می‌کند که حالات زنانهٔ بیشتری در او سراغ گیرد و در این صورت کیفیات زنانهٔ او ظاهر می‌شوند، امّا پیش‌زمینه‌های ذهنی او در این مورد او را از این حالت بازمی‌دارد. چرا که او عقیده دارد انسانی ظریف، حساس و ضعیف است و یک زن نباید به دیگری وابسته شده و احتیاج داشته باشد، چون محتاج دیگری شدن یعنی: قربانی شدن.

هنگامی که این‌گونه نیازها و خواسته‌ها در یک زن خودرأی به

عرصهٔ ظهور می‌رسند وجود او را وحشتی فرامی‌گیرد که لاجرم در مقابل شوهر مقاومت می‌کند. زنی که بیشتر احساس استقلال و خودکفایی دارد آشکار شدن هویت زنانهٔ خویش را امری ناپسند می‌داند و از اینکه مورد قضاوت و انتقاد دیگران قرار گیرد و خاطرش آزرده شود واهمه دارد. چنین زنی دوست دارد یک شوهر با حالات فوق‌العاده مردانه داشته باشد تا حس زنانه را در او زنده کند. تا زمانی که به راستی احتیاج به احیای بخش زنانهٔ وجود خود را حس می‌کند، نسبت به شوهر خود بی‌اندازه انتقادگر، متوقع و کنجکاو می‌شود.

شاید مسائلی که باعث شده تا او بخش زنانهٔ وجود خود را سرکوب کند ریشه در کودکی وی داشته باشد. آن زمانی که او شاهد ناراحتی و قربانی شدن مادر خود بوده است. حالتی که بسیار لطیف و شیرین است و از یک دختر کوچک در سنین بلوغ، دختری ملایم و دلربا را به وجود می‌آورد. او با دیدن بخت بد مادر، از اینکه او انسانی ضعیف و بی‌پناه است دلخور می‌شود و برای اینکه خود دچار چنین عاقبتی نگردد بخش زنانهٔ خود را سرکوب می‌کند. اگر در این زندگی پدر نیز به مادر امر و نهی می‌کرده و به او ایراد می‌گرفته، این امر باعث می‌شود که فکر کند نباید احساساتش را بروز دهد و این کار را بیهوده تلقی می‌کند.

زن مستقل برای رهایی از این مقاومت درونی باید در شرایط و مواقعی که احساس حمایت و امنیت می‌خواهد طوری عمل نماید که احساسات و عواطف زنانهٔ خود را بروز دهد.

یک زن مستقل باید در جدال ذهنی خود با شخصیت مادر کنار آید و پذیرای آن شود و تمام صفات مادر را باارزش و نیکو بداند.

یک زن مستقل در زندگی خود به دنبال اطمینان و آرامش است. در کنار این‌ها او باید به خود این امکان را بدهد که احساسات منفی را هم تجربه کند، آزرده خاطر شود و آسیب‌پذیر. در پرتو بروز این احساسات در جهت ساختن آن‌ها برمی‌آید و با تکرار احساس زنانه دیگر هیچ ناراحتی از اینکه زن است نخواهد داشت. رفته‌رفته می‌آموزد تا علاوه بر بخش مردانهٔ خود عواطف زنانه را نیز محترم بداند.

او باید بداند که هر زمان احساس استقلال و خودرأیی داشته باشد، ممکن است همسرش علاقهٔ کمتری به او نشان دهد و این باعث می‌شود احساس پوچی نماید. هرچه او بتواند عواطف زنانهٔ خود را بیشتر بروز دهد، بیشتر می‌تواند این عواطف را با بخش مردانهٔ وجودش متعادل سازد.

کودکان از راه‌های مختلفی درمی‌یابند که به جنبه‌های متفاوت وجودی خود علاقه‌مند شوند یا آن را در خود سرکوب نمایند. این مشکل را می‌توان به وسیلهٔ بالا بردن فهم و شعور آنان و آگاهی رفع کرد. می‌توانند توسط آموزش به قبول و احترام به تفاوت‌های جنسی خود نایل شوند و در این صورت نه تنها در زندگی زناشویی موفق خواهند بود، چه بسا به ارزش وجودی خود هم واقف می‌گردند. این چنین برداشتی ما را از تصویری که هم‌اکنون از خود داریم رها خواهد ساخت.

فصل چهارم

دید مردان و زنان

زنان و مردان هریک جهان را با عینک‌های متفاوتی می‌بینند. عموماً مردان دنیا را به طور متمرکز می‌بینند و زنان دید وسیع‌تری نسبت به دنیا دارند. در پس این دید متفاوت دقت نظر و درک مختلفی هم خواهند داشت.

عملکرد آگاهی و دید مردان به این صورت است که مسائل و اشیا را به صورت پی‌درپی به یکدیگر ارتباط می‌دهند و به تصویر کلی می‌رسند. مردان برای دیدن چنین تصویری مانند اجزای پازل، تکه‌ها را یکی‌یکی به یکدیگر می‌چسبانند تا دورنمای کلی را به دست آورند.

اما، آگاهی و نحوهٔ دید زنان بسیار وسیع و باز است. زنان ابتدا تصویر کلی را می‌بینند و آرام‌آرام ریز مسائل را شناسایی می‌کنند که چطور به یکدیگر پیوند خورده‌اند و با هم ارتباط دارند. زنان روی زمینهٔ تصویر حساسیت بیشتری دارند.

این تفاوت‌های دیداری بر روی شایستگی‌ها، غرایز و علایق نیز مؤثر است. چنین وسعت دامنهٔ دیدی، باعث می‌شود که زنان در عشق، برقراری روابط، اطلاع‌رسانی، گفت‌وگو، همکاری و درک

مستقیم بیشتر علاقه نشان دهند.

آگاهی و هوشیاری متمرکز مردان سبب می‌شود که آنان بیشتر در رسیدن به هدف، قدرت رقابت و منطق توانایی داشته باشند.

دید متمرکز و دید وسیع

دید متمرکز را می‌توان به حرکتی حلزونی شکل تشبیه کرد که به دور یک محور در حرکت است. همچون شخصی که نوک پیکان‌های خود را به سوی هدفی خاص نشانه گرفته باشد. دید و درایت وسیع مثل حرکت مارپیچ است که به سوی خارج در حرکت است. مانند یک بشقاب گیرندهٔ امواج ماهواره‌ای. این بشقاب از تمام جهات امواج را می‌گیرد و به سایر نقاط می‌فرستد. دید باز مانند یک نورافکن عمل می‌کند و دید متمرکز همانند اشعهٔ لیزر است که هر کدام در نوع خود دارای ارزش و مزیت هستند. می‌توانیم با کمی دقت شاهد این دید مردان و زنان در مشاهدات روزمرهٔ خود باشیم.

دختران و پسران پیش‌آهنگ

وقتی که با نحوهٔ دید زن و مرد آشنا شدیم، درمی‌یابیم که یک زن به طور ذاتی و غریزی آینده را پیش‌بینی می‌کند و آینده‌نگر است. از سوی دیگر مردان نیز با دید متمرکز خود، دغدغهٔ رسیدن به هدف را دارند. مردان همیشه نگران رسیدن به هدف هستند و زنان در فکر اینکه اگر به هدف رسیدند چه کاری باید انجام دهند؟!

این حقیقت را می‌توان با نگاهی به دختران و پسران پیش‌آهنگ دریافت. زمانی که پسران پیش‌آهنگ دلمشغولی این را دارند که چطور

از یک منطقه به منطقهٔ دیگر بروند، دختران فقط در فکر این هستند که وقتی به مقصد رسیدند چه غذایی بخورند.

زمانی که به مقصد می‌رسند وضع پسران به این شکل است: یکی از آن‌ها می‌پرسد: «خوب چه کسی غذا را آورده است؟ و در پاسخ به او می‌گویند: «من نمی‌دانم، فکر کردم یکی از شما غذا را می‌آورید.» علت اینکه آن‌ها به چنین وضعی گرفتار می‌شوند این است که پسران خود را آمادهٔ این بخش نکرده بودند. آن‌ها به قدری در رفتن متمرکز شده‌اند که دیگر به چیزی فکر نکردند. چرا که آن‌ها دید بازی ندارند.

برای همین است که پسران همیشه آموزش آمادگی می‌بینند. در حالی که دختران خردسال از آنجایی که خود به طور طبیعی آماده هستند. نحوهٔ برخورد و رفتار را آموزش می‌بینند. مانند یک «دستگاه رادار» درایت و هوش دختران باعث می‌شود که همه چیز را در نظر داشته باشند و کم و کاستی در کارشان به چشم نخورد.

امّا باید گفت با اینکه دختران سعی زیادی در آماده شدن خود دارند، امّا معمولاً دیر به مقصد می‌رسند. شاید احساس می‌کنند سفر مخاطره‌آمیزی در پیش رو دارند و همین ترس باعث کاهش سرعت و تأخیر آن‌ها می‌شود. وقتی که از نتیجه اطلاعی نداشته باشیم ترس هم به دل راه نمی‌یابد.

کیف مردان و کیف زنان

برای اینکه تضاد رفتاری مردان و زنان را بهتر دریابیم به مقایسهٔ کیف آن‌ها می‌پردازیم. زنان همیشه یک کیف بزرگ و سنگین حمل می‌کنند که روی آن نقش‌ونگاری با رنگ‌های درخشان وجود دارد. مردان

کیف‌های سبک با رنگ‌های تیره (سیاه یا قهوه‌ای) دارند و در آن تنها چیزهایی را که احتیاج دارند قرار می‌دهند. مثل: گواهی‌نامهٔ رانندگی، شناسنامه، کارت‌های اعتباری بانکی و پول. هیچ وقت نمی‌توان انتظار داشت چیزی را که می‌خواهیم از داخل کیف زنان بیابیم. چرا که آنان همه چیز را داخل کیف می‌گذارند. حتی گاهی خودشان نیز نمی‌توانند به سرعت چیزی را پیدا کنند، اما از یک چیز مطمئن باشید که هرچه را لازم دارید می‌یابید چون زنان هر چیزی که به درد خود یا دیگران بخورد در کیف دارند.

داخل کیف یک خانم پر از قوطی‌ها و بسته‌های مختلف است. مثل یک داروخانهٔ شخصی همراه با وسایل اداری. در کیف یک زن ممکن است یک کیف پول، یک کیسه پول خرد، یک کیف کوچک لوازم آرایش، آئینه، تقویم، یک دفترچهٔ چک، ماشین حساب، یک برس و شانه، دفترچهٔ آدرس، یک دفترچهٔ قدیمی آدرس، یک جلد عینک خالی، یک عینک آفتابی داخل جلد، یک بسته دستمال کاغذی جیبی، چند دستمال کاغذی نیمه مصرف شده، نوار بهداشتی، دسته کلید، چند عدد کلید دیگر، دسته کلید همسرش، یک مسواک و خمیردندان، خوشبوکنندهٔ دهان، نخ دندان بی‌بو، نخ دندان معطر که مورد علاقهٔ کودکش است، یک بسته قرص آسپرین، یک قوطی قرص‌های ویتامینه، دو سه عدد سوهان ناخن، پنج شش عدد خودکار و مداد، چند تا بسته کاغذ، یک حلقه فیلم عکاسی، یک قوطی خالی فیلم عکاسی، یک بسته کارت ویزیت دوستان، پزشکان و نیازمندی‌ها، یک آلبوم کوچک عکس از عزیزان خود، برق لب، چای کیسه‌ای، یک بسته قرص استامینوفن، یک پاکت پر از برگ رسید، چند تا نامه و

کارت پستال دوستان، تمبر پست، یک قبض که باید پرداخت شود و تعداد دیگری از وسائل مختلف مانند: گیرهٔ کاغذ، کش، سنجاق، ناخن‌گیر، پاکت‌های مختلف، آدامس، سنجاق قفلی، کوپن، قرص نعنا، مقداری آشغال که باید بهار آینده دور بریزد و... این خانم داخل کیف خود هر آنچه که ممکن است روزی به آن نیاز شود با خود حمل می‌کند.

برای یک خانم کیف حکم یک محافظ و یک دوست مطمئن است و بخش مهمی از وجود او را تشکیل می‌دهد. دلیل این توضیح این بود که دریابیم دید باز یک زن، در نمونهٔ کوچک ـ کیف او ـ متجلی است. او هر آنچه که برای حالات ضروری و فوری نیاز است در کیف خود دارد. نکتهٔ جالب این است که همین زن هنگامی که خود را برای یک جشن عروسی آماده می‌سازد، آن کیف بزرگ را کنار می‌گذارد و یک کیف کوچک زیبا در دست می‌گیرد و فقط وسایل خیلی ضروری را حمل می‌کند، چرا که می‌داند آن شب در کنار همسرش خواهد بود و وجود همسر این ایمنی و احساس آرامش را در او زنده می‌کند که او مراقب اوست و نیازی به مسئولیت در مقابل دیگران در خود حس نمی‌کند. او به قدری احساس امنیت دارد که لزومی به حمل کیف ایمنی در خود نمی‌بیند.

ورود به اتاق

زنان و مردان هریک به شیوه‌ای متفاوت وارد یک اتاق می‌شوند. یک مرد در ابتدا قدم‌زنان وارد یک اتاق شده بعد توجه او به نقطه‌ای خاص جلب می‌گردد؛ به سوی آن می‌رود و نگاه می‌کند و بعد چیز دیگری او

را به سوی خود فرامی‌خواند تا به تدریج یک تصویر کلی از اطراف خود به دست آورد. این کار زمان زیادی طول نمی‌کشد. مردها به طور ذاتی علاقه دارند اول متمرکز شوند و بعد دید خود را گسترش دهند.

برعکس زنان چنین نیستند. یک زن وقتی وارد اطاقی می‌شود در یک چشم برهم زدن تمام اتاق را زیر نظر می‌گذراند. او قبل از اینکه به شیء خاصی توجه کند وضعیت کل اتاق را می‌بیند. رنگ دیوارها، تابلوی نقاشی، اعضای حاضر در اتاق، دکوراسیون و بقیه چیزها. وقتی که این تصویر کلی را در ذهن جای داد، نقطه‌ای نظرش را جلب کرده و به سوی آن می‌رود. این مثال به روشنی بیان می‌دارد که رفتار یک مرد و یک زن در همایش و یا مکان عمومی چگونه خواهد بود.

در چنین مکان‌هایی نحوهٔ دید مردان و زنان بسیار متفاوت است. در یک نمایشگاه مردان یک به یک به هر غرفه می‌روند و هر چیزی را به دقت می‌نگرند. در حالی که زن در یک نگاه اجمالی همه چیز را نگاه می‌کند. این نگاه برای زنان حالتی از کشف و معرفت است و برای مرد به منزلهٔ تکمیل کار.

وقتی مردی در حال بازدید از غرفهٔ نمایشگاه است آنچه اهمیت دارد این است که بفهمد چه چیزی در این غرفه ارائه شده است، اما یک زن هدفی جز داشتن اوقاتی خوش ندارد. زن دوست دارد چیزهایی را بخرد و با خود به منزل ببرد.

زنان از خرید بی‌هدف و دیدن بدون محدودیت زمانی، لذت می‌برند. اما، این کار برای مردان کسل کننده به نظر می‌آید. مردان به هنگام خرید بیشتر دوست دارند با هدف و متمرکز عمل کنند. با این توضیحات، اجازه دهید به بررسی بیشتر این مطلب، یعنی خرید زنان

و مردان در فروشگاه‌ها و سوپرمارکت‌ها بپردازیم.

مردان و زنان و خریدی متفاوت

مرد به هنگام خرید باید متمرکز باشد امّا، اگر زن متمرکز باشد خیلی زود خسته و دلزده می‌شود. به‌خصوص اگر در یک مکان بزرگ و شلوغ باشد. برعکس اگر مردی هدف خریدی متمرکز را نداشته باشد نمی‌تواند ادامهٔ راه دهد. از همین روست که همیشه زنان بیش از مردان به خرید علاقه نشان می‌دهند.

یک زن می‌تواند با خرید کردن آگاهی زیادی کسب نماید. آگاهی از محیط و مردم، خرید در جهت تأمین نیازهای خانواده و گسترش روابط عمومی، با دیدن اجناس یک فروشگاه، هوش زن بالاتر می‌رود. او در این هنگام به نیازهای خود و خانواده‌اش می‌اندیشد. وقتی لباس زیبا می‌بیند فکر او به سوی جشن و عروسی کشیده شده و خود را در آن لباس تصور می‌کند و از پوشیدن آن لباس احساس لذت کرده، آن را در می‌آورد و سر جایش می‌گذارد، به این ترتیب ارضا می‌شود.

نیم ساعت وقت برای خسته و دل‌زده کردن یک مرد در یک خرید غیرمتمرکز کافی است. یک زن بدون احساس خستگی ساعت‌ها به خرید تمرکز نیافته می‌رود و شادمان نیز بازمی‌گردد.

مطالعه بر روی خرید زن و مرد در آمریکا رو به فزونی گذاشته است. یکی از نتایج این مطالعات این است که در فروشگاه‌های بزرگ لباس زنانه صندلی‌هایی برای مردانی که به همراه زنان خود به خرید آمده‌اند تعبیه شده است.

یکی دیگر از تفاوت‌های بارز بین خرید زن و مرد در

سوپرمارکت‌ها است. زنان در سوپرمارکت‌ها بیشتر صرفه‌جویی به خرج می‌دهند و به دنبال خرید اجناسی هستند که تخفیف دارند و به حراج گذاشته شده‌اند، ولی مردان در پی اجناس مرغوب هستند. مردان در پی پول درآوردن هستند نه ذخیره کردن. برای همین در فروشگاه‌ها، مردان به دنبال خرید و خرج کردن هستند و در محل کار تنها به فکر پول درآوردن.

صحبت کردن با مردان در رانندگی یا گفت‌وگوی تلفنی

وقتی مردها در حال گفت‌وگوی تلفنی هستند، نمی‌خواهند کسی با آن‌ها صحبت کند. زنان از اینکه همسرشان برای جواب دادن به آن‌ها تلفن خود را قطع نمی‌کند تعجب می‌کنند و نمی‌توانند درک کنند که چرا در چنین موقعیتی همسرشان ناراحت می‌شود، چرا که یک زن خود می‌تواند در یک لحظه دو کار را با هم انجام دهد.

مرد از آن رو که میلی به تمرکز دارد، این کار را باعث به هم ریختن تمرکز می‌داند و از بروز آن خودداری می‌کند. در حالی که زن می‌تواند در حال صحبت با تلفن به غذا سر بزند، لباس کودک را تعویض کند و اگر شوهرش حرفی به او می‌زند بشنود و آن را انجام دهد، چرا که هوشیاری و دید باز او این امکان را می‌دهد که بتواند چند کار را در یک زمان انجام دهد.

البته این کاری است که مردان هم می‌توانند انجام دهند، ولی به طور فطری تمایل دارند بر روی یک کار متمرکز باشند.

نگاه به رانندگی زنان و مردان نیز به طور آشکارا تفاوت‌هایی را بیان می‌نماید. به هنگام رانندگی اصلاً نباید با یک مرد گفت‌وگویی

صمیمانه داشته باشید. او به روی هدفش که رانندگی است تمرکز نموده و مشکل است بتوانید توجه او را به خود جلب کنید. از آنجایی که زن می‌تواند زود تمرکز از بین رفتهٔ خود را بازیابد، این حرکت مرد را قبول نمی‌کند و می‌پندارد که همسرش قصد گوش دادن به حرف‌های او را ندارد.

برای بسیاری از زن و شوهرها، بحث‌های جدی به وجود می‌آید، تنها به خاطر اینکه زن، به هنگام رانندگی شوهرش با او حرف زده است. این تفاسیر اشتباه از جانب زنان موجب می‌شود گفت‌وگویی ساده به بحثی طولانی بینجامد و یا یک مرخصی و مسافرت تعطیلات به دعوایی عظیم تبدیل گردد.

با نگاهی به این مثال‌های ساده درمی‌یابیم که مردان تمایل به تمرکز دارند و زنان هوشیارتر بوده و از دیدی وسیع برخوردارند. با در نظر گرفتن همین تفاوت‌های کوچک زنان و مردان می‌توانند از بروز اختلافات بزرگ جلوگیری نمایند.

توجه شوهر هنگام کار

وقتی که یک مرد مشغول کار و فعالیتی است زن باید بداند که مزاحم او نشود. اگر در این حین ضرورتی ایجاب کرد باید به نحوی که او ناراحت نشود توجهش را از کار به سوی خود جلب نماید تا مرد بتواند برای کار واجب‌تر متمرکز شود.

برای اینکه زن نتیجهٔ بهتری بگیرد با جملاتی مانند: «عزیزم می‌دانم مشغول کار هستی، ولی می‌خواستم چند دقیقه وقتت را بگیرم. آیا وقت داری؟» یا «می‌توانم با تو کمی صحبت کنم؟» حواس

همسر خود را به سوی خود جلب نماید.

اگر زن چنین خصوصیتی را در شوهر خود ببیند دیگر در موقع کار او را به بی‌توجهی نسبت به خود محکوم نمی‌کند. او می‌داند شوهر مشغول کار بوده و حواسش قبل از او به کار دیگری معطوف شده است.

اگر شوهر در حال نگاه کردن به اخبار تلویزیون است زن نباید یکباره از او بخواهد که با هم به گفت‌وگو بنشینند، بلکه باید از او سؤال کند که چه زمانی وقت دارد تا با هم حرف بزنند. در چنین موقعی اگر شوهر بگوید: «همین حالا» امّا تلویزیون را خاموش نکند نشانگر این است که خود او هم نسبت به این تمرکز اطلاعی ندارد. او می‌پندارد که می‌تواند هم به صحبت‌های زن خود گوش دهد و هم تلویزیون نگاه کند. در این وضع اگر حواسش به طور کامل به همسر خود معطوف نباشد، زن نباید از دست او برنجد و آن را بی‌اعتنایی تلقی کند.

مردان نگران

نحوهٔ برخورد و دید زنان و مردان در شرایط نگرانی و ناراحتی نیز بسیار متفاوت است. مردان دیدی متمرکز دارند و زنان با دید بازتری به مسئله می‌نگرند. همین تفاوت دید باعث بروز سوءتفاهماتی بین آن دو می‌گردد. مثلاً وقتی یک مرد در محل کار خود با مشکل روبه‌رو باشد نمی‌تواند تمرکز خود را از روی آن موضوع از دست بدهد و به چیز دیگری بیندیشد. هنگامی که از محل کار به منزل بازمی‌گردد هنوز درگیر آن مشکل خود است و همسرش او را ناراحت، بی‌توجه و آشفته می‌یابد.

هرچه مشکل مرد در محل کار جدی‌تر باشد، تمایل او به

کناره‌گیری و تنهایی بیشتر خواهد بود. اگر در این حال کسی با او شروع به صحبت کند ناگاه روزنامه‌ای را برداشته به‌گوشه‌ای می‌رود و وانمود به مطالعه می‌کند. باید بدانیم این رفتار نه بی‌اعتنایی به همسر تلقی می‌شود و نه توهین. او ناخواسته خود را با خواندن روزنامه سرگرم می‌کند. چون هنوز در ذهن با مسئلهٔ شغلی خود در ارتباط است و روی آن تمرکز دارد. اگر همسر او متواضعانه بخواهد که حواسش را به او بدهد و حرف‌هایش را گوش دهد شاید او این خواسته را اجابت نماید. اگر چنین نشد و بی‌اعتنا بود زن باید منتظر شود تا شوهر حواسش را به او بدهد.

مرد نیز باید بداند در چنین مواقعی که فکری مشغول و آشفته دارد نمی‌تواند پاسخگوی نیازهای همسرش باشد، اما یک تصمیم عاقلانه این است که این ناراحتی‌ها را کنار بگذارد و به همسرش توجه نماید. اگر مرد نتواند تمرکز بر روی مشکلات شغلی خود را کمتر کند، خود را به دردسر می‌اندازد.

توصیهٔ من برای مردان این است: هنگامی که به مطالعهٔ مجله یا روزنامه می‌پردازند و همسرشان قصد صحبت با آن‌ها را دارد، باید ابتدا مجله را کنار بگذارند. اگر در حال دیدن تلویزیون هستند، آن را خاموش کنند و به حرف‌های همسر خود با دقت گوش دهند. چنانچه زن دریابد تمام توجه شوهرش به او معطوف است. چنین حرکتی باعث می‌شود که از تمرکز مرد بر روی مشکل شغلی‌اش کاسته شود و به مسائل خانوادگی نیز بپردازد. اگر زن و مرد دارای فرزندانی هم باشند باید این حرکت را برای آنان نیز انجام دهند. بچه‌ها هم دوست دارند که به حرف‌های آن‌ها گوش داده شود.

مردان از کلافه بودن زنان سوءتعبیر می‌کنند

از آنجایی که زنان دارای دید وسیعی هستند می‌توانند بر روی چند مسئله حواس خود را متمرکز سازند و رسیدگی به نیازهای دیگران آنان را آشفته می‌سازد. شاید علتی که باعث می‌شود آن‌ها به مرز کلافه بودن برسند همین تمرکز بر روی چندین مشکل است، چرا که آن‌ها نمی‌دانند کدام مسئله از اهمیت بالاتری برخوردار است و کدام مشکل باید سریع‌تر از بقیه رفع شود. چنین حسی باعث می‌شود که ذهن آن‌ها مشوش گردد و با داشتن توانایی لازم برای مرتفع کردن تمام مسائل به ناگاه خود را قادر به انجام هیچ کاری نمی‌بینند. زنان مصداق بارز این ضرب‌المثل هستند که می‌گوید: «کار زنان تمام شدنی نیست.»

عدم آگاهی مرد بر این خصوصیت زنان سبب می‌شود که اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتند احساس یأس و ناامیدی بر آن‌ها غلبه کند، چرا که مردان این حالت آشفتهٔ زن را به خود نسبت می‌دهند و می‌پندارند چون نتوانسته‌اند به نیازهای او کامل جواب مثبت دهند، زن ناراحت و کلافه است و خود را مسئول این حالت می‌دانند و در مقام دفاع از خود برمی آیند و به این رفتار زن چنان می‌نگرند که گویی او مسئلهٔ کوچکی را خیلی بزرگ جلوه می‌دهد و در واقع عقیده دارند، همسرشان از کاه کوه ساخته است.

امّا، یک زن به هنگام آشفتگی هیچ قصد گلایه و شکایت از کسی را ندارد بلکه، در این زمان فقط نیاز دارد که حرف بزند و شوهرش به او گوش دهد تا احساس آرامش نماید. او تنها به دو گوش شنوا احتیاج دارد. متأسفانه مردان از این امر اطلاعی ندارند و در این حالات با پیشنهادات و ارائهٔ راه کارهایی که به ذهن خطور می‌کنند قصد بهتر

کردن اوضاع را دارند. غافل از اینکه این کوشش آن‌ها تنها وضع را رو به وخامت می‌کشاند و بس.

یک روز بعد از ظهر، تام در حالی که با عجله خانه را ترک می‌کند، از جین درخواست می‌کند لباس او را از خشک‌شویی بگیرد چون خود فرصت چنین کاری را ندارد. جین با لحنی ناراحت می‌گوید: «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم، من هم عجله دارم. امروز باید ماری را از مدرسه به خانه بیارم؛ در دو بانک پول واریز کنم؛ کتاب‌هایی که کتی از کتابخانه گرفته تحویل دهم؛ برای شام از سوپرمارکت خرید کنم؛ برای تمرینات ورزشی زود به خانه برگردم؛ خودم نمی‌دانم امروز چطور می‌توانم به این کارها برسم؟ در ضمن پول کافی در حساب برای چک‌های امروز ندارم. صورتحساب‌ها روی هم جمع شده است. این همه کار را باید به تنهایی انجام دهم و تازه باید جواب پیام‌های تلفنی را هم بدهم».

تام وقتی صدای ناراحت جین را می‌شنود خود نیز ناراحت می‌شود و با لحن انتقادآمیزی می‌گوید: «اشکالی ندارد من خودم لباس‌ها را می‌گیرم.» او با گفتن این جمله احساس می‌کند که همه چیز درست می‌شود. در این گفت‌وگو، تام احساس کرد که مورد سرزنش قرار گرفته است و جین نیز احساس این را دارد که مورد انتقاد واقع شده است.

وقتی تام از منزل خارج می‌شود در ذهن خود می‌اندیشد به راستی چرا همسرم در عوض اینکه یک کلمه بگوید: «نمی‌توانم.» این همه حرف زد و تمام مشکلات را برشمرد؟ آیا او نمی‌توانست با روحیه‌ای بهتر پاسخی به من بدهد؟! چرا او مرا مقصر می‌داند؟ مگر من مسبب

کارهای امروز او هستم. من تنها یک خواهش کوچک داشتم و او با من این رفتار را داشت. طوری برخورد می‌کند که انگار من آدم تن‌پروری هستم و او خیلی بیشتر از اندازه از خود کار می‌کشد. اگر من هیچ وقت شکایتی نمی‌کنم برای این نیست که کاری انجام نمی‌دهم.»

همان طور که توضیح داده شد جملهٔ تام که گفت: «خودم لباس‌ها را می‌گیرم.» وضع را بدتر کرد. او گمان می‌کرد با وجود این همه کاری که انجام می‌دهد اگر این کار را نیز خود بر عهده بگیرد، دیگر مسئولیتی ندارد. در صورتی که جین از عنوان کردن این حرف‌ها قصد داشته توجه شوهر را به خود جلب نماید که این خواستهٔ او اجابت نمی‌شود و این باور در ذهن او نقش می‌گیرد که شوهرش به او علاقه‌ای ندارد و تنها و بی‌یاور شده است.

تام نیز از این گفت‌وگو احساس افسردگی می‌نماید، امّا به علتی متفاوت از همسر خود. او احساس آزردگی دارد به این علت که فکر می‌کند جین در حق او بی‌انصافی به خرج می‌دهد. جین برای این ناراحت شده است که این خواستهٔ او نابجا بوده است که باعث عصبانیتش شده است. تام از حرف‌های جین ناراحت نشده است بلکه، برای این ناراحت است که احساس می‌کند همسرش قصد دارد دلخوری‌هایش را بر سر او خالی کند. این مرد، احساس همسرش را بد برداشت کرده است. در حالی که او چنین قصدی نداشته و تنها می‌خواسته حرف‌ها و کارهایش را عنوان کند تا او فقط و فقط گوش دهد. او نمی‌خواسته تام را تن‌پرور و متوقع نشان دهد. او با یافتن یک موقعیت از کارها و امورات روزانهٔ خود می‌گوید و نمی‌داند این کار باعث کلافه شدن مضاعف خودش می‌گردد.

این بحث باعث می‌شود جین تمام روز را در عصبانیت به سر برد و ناراحت شود از اینکه تام او را دوست ندارد. علاوه بر این او احساس دیگری نیز دارد. اینکه تام تا قبل از خروج از منزل خوش‌اخلاق بود، امّا حالا موقع برگشتن به خانه ناراحت و عصبی خواهد بود. آن دو نسبت به هم علاقه‌ای حس نمی‌کنند و از دیگری رنجیده‌اند. این رنجش‌ها از سوءتفاهم‌هایی ناشی می‌شود که ریشه در عدم آگاهی تفاوت‌ها دارد.

دریافت حس بهتر به روشی متفاوت

همان طور که گفتیم واکنش زنان و مردان در شرایطی که تنش و فشار زیادی را متحمل می‌شوند متفاوت است. اگر زنی تحت فشار عصبی باشد بیشتر میل دارد که صحبت کند و خود را تخلیه نماید و در آن حالت اگر به مشکلات آن‌ها گوش داده شود بسیار آرام‌تر خواهند شد. یک مرد میل دارد خود مشکلاتش را بررسی نماید و به روی مهم‌ترین آن‌ها تمرکز کرده و راهکاری برای حل آن‌ها پیدا کند.

مثالی در این مورد عنوان می‌کنیم. زنی قصد دارد مشکل خود را با همسرش در میان بگذارد تا به حس بهتری برسد، ولی شوهر مدام حرف او را قطع می‌کند و راه‌حل پیشنهاد می‌دهد، در آخر این امر منجر به عصبانیت و ناامیدی هر دو می‌شود.

یک مرد چطور به هنگام صحبت با همسر خود، او را عصبانی می‌سازد

«مری» قصد داشت بچه‌هایش را در استخر شنا ثبت‌نام کند. از طرفی هزینهٔ این ثبت‌نام نیز مسئلهٔ مهمی بود. فکر می‌کرد آیا می‌تواند از

عهدهٔ این ثبت‌نام برآید یا نه. از آنجایی که باید این ثبت‌نام سریع انجام می‌گرفت و پول واریز می‌شد، مری به این امر فکر می‌کرد. او در بین نامه‌های رسیده نامه‌ای را می‌بیند که باید برای کارت اعتباری روادید خود مبلغ ۱۴۰۰ دلار بپردازد. با خود می‌اندیشد آیا با این وضع می‌توانند بچه‌ها را هم نام‌نویسی نمایند؟

در همین حین «بیل» به خانه می‌آید. مری ناراحت از این امر، به شوهر خود می‌گوید: «قبض بدهی ویزا رسیده است، نمی‌دانم آن را چطور پرداخت خواهیم کرد؟» بیل پاسخ می‌دهد: «بالاخره یک کاری می‌کنیم.» او سعی دارد با راحت گرفتن قضیه آرامش را به همسرش هدیه دهد، اما نمی‌داند که مشکل او تنها این پرداخت نیست.

«به مؤسسهٔ دیگری هم بدهی داریم. همین روزها صورتحساب آن هم می‌رسد.» مری با گفتن این حرف سعی دارد نگرانی خود را به شوهرش عنوان کند. بیل با لحن خسته‌ای می‌گوید: «حالا فرصت برای پرداخت داریم.» همسر او از این راهکار ارائه شده راضی نشده و عصبی می‌گردد. احساس می‌کند احترام لازم را ندارد. می‌اندیشد: شاید بیل از اینکه من پول زیادی خرج می‌کنم ناراحت است. شاید از اینکه درآمد من به اندازهٔ او نیست دلخور است. او هم به اندازهٔ من خرج می‌کند.

بیل نسبت به این امر آگاهی ندارد که فقط مری می‌خواسته که احساساتش را در مورد پول بیان کند تا به مسئلهٔ ثبت‌نام کلاس شنای بچه‌ها برسد و از این راه احساس خوبی را دریافت کند. مری در اثر پیشنهادات شوهر خود که مسئله را خیلی سطحی می‌پندارد و به او

دلداری می‌دهد که نگران نباشد احساس عصبانیت و ناتوانی می‌کند. در صورتی که قصد بیل از گفتن این جملات آرام کردن همسرش بوده است، ولی عملاً وضع بدتر می‌شود.

جملهٔ «نگران نباش.» برای مری این ذهنیت را به وجود می‌آورد که مشکلات بسیار سطحی هستند و نباید ناراحت باشد وگرنه بیل می‌پندارد همسرش زنی سبک‌مغز، غیرقابل احترام و غیرمنطقی است که نمی‌توان او را تحمل کرد. مری احساس می‌کند شوهرش به او امر می‌کند و احساساتش را به بازی می‌گیرد حال که وی نیاز دارد همسرش او را بفهمد و به حرفهایش گوش دهد ولی رفتار بیل چیز دیگری را به او می‌فهماند.

اگرچه مری کمی آزرده خاطر شده است، امّا حرفش را ادامه می‌دهد و می‌گوید: «یادت هست که به بچه‌ها قول داده‌ایم آن‌ها را به پارک ببریم.»

این حرف باعث ناراحتی بیشتر بیل می‌شود و زیر لب می‌گوید: «می‌دانم» و با شنیدن این جملهٔ مری که می‌گوید: «خیلی خوب است که این را می‌دانی.» این فکر در او قوت می‌گیرد که حتماً همسرم مرا پدر نالایقی می‌داند. با اینکه من تمام تعهداتم را نسبت به زن و فرزندانم انجام می‌دهم، چرا او مرا پدر مهربانی نمی‌داند؟ چرا تا این حد از این حرف من خوشحال نمی‌شود؟!

این احساس که مورد بی‌مهری و تهاجم واقع شده است و همسرش او را پس زده است در او قوت می‌گیرد. او نمی‌داند که همسرش او را پدری مهربان می‌داند و به این امر باور دارد، ولی حالا بیشتر روی مسائل مالی تکیه دارد و می‌خواهد حرف‌هایش شنیده شود.

مری به حرف‌های خود ادامه می‌دهد و در مورد مسائل مالی می‌گوید: «ما به بیمارستان هم بدهی داریم.» همسرش در حالی که ناراحتی‌اش مضاعف شده است جواب می‌دهد: «من که گفتم آخر ماه پاداش می‌گیرم، این قدر همه چیز را سخت نگیر.» او کاملاً عصبی و ناراحت است که چرا مری فکر می‌کند او بی‌مسئولیت است و نسبت به او اعتماد ندارد. او ناراحتی همسر را به خود نسبت می‌دهد. زن او با صدایی حاکی از بی‌اعتمادی می‌گوید: «اگر این پاداش را ندادند چه؟» و او پاسخ می‌دهد: «تو زیادی نگران همه چیز هستی.»

مری ادامه می‌دهد: «مگر به پدر و مادرت قول نداده بودی به دیدن آن‌ها بروی، کی می‌خواهی این کار را انجام بدهی؟» و در این لحظه بیل فریاد می‌زند: «دیگر دست از سرم بردار.»

احساس بیل در این لحظه آزردگی و مورد بازخواست قرار گرفتن است. او فکر می‌کند همسرش او را دوست ندارد و دیگر مورد علاقهٔ او نیست و این امر حس تلافی را به او تلقین می‌کند و با خود می‌گوید: چرا من باید به وظایفم عمل کنم؟

مری هنوز دست بردار نیست و ادامه می‌دهد که تا ماه دیگر مالیات‌ها افزایش می‌یابند، با این همه بدهی چه می‌کنی؟ مگر درآمد امسال ما چقدر است؟

بیل با لحنی پرخاشگر می‌گوید: «فکر همه جا را کرده‌ام. من همیشه به همه چیز فکر می‌کنم.» در حالی که درون او پر از شکایت است پیش خود فکر می‌کند، چرا او مرا یک احمق فرض می‌کند. خودش می‌داند که فکر همه چیز را کرده‌ام.

مری اضافه می‌کند: «فکر می‌کنی بتوانیم بچه‌ها را در کلاس

آموزش شنا ثبت‌نام کنیم. البته فکر می‌کنم فرم ثبت‌نام را گم کرده‌ام. تو آن را ندیدی؟»

این حرف مری همسرش را به قدری عصبی می‌کند که با وجود تمایل نداشتن به ادامهٔ بحث می‌گوید: «نه آن را ندیده‌ام. امّا اگر فکر می‌کنی تا این حد مستأصل هستیم، چرا راه جدیدی برای پول خرج کردن پیدا کرده‌ای.»

این حرف و گفت‌وگوها اگر چه می‌توانست به صورت دیگری عنوان شود و نتیجهٔ خوبی به بار آورد. امّا حالا مری رنجشی به دل دارد و بیل هم علاقه‌ای به صحبت کردن در خود نمی‌بیند.

اگر بیل می‌دانست که همسرش تنها احتیاج دارد که با حرف زدن احساس بهتری را درک کند دیگر درصدد ارائهٔ راهکار و پیشنهاد برنمی‌آمد و بدین صورت بر مشکلات دامن نمی‌زد. بیایید یک‌بار دیگر این مکالمه را بررسی کنیم. آن گونه که نتیجه‌ای مثبت و خوش در پی داشته باشد.

مری می‌گوید: «امروز برگهٔ پرداخت ویزا را دریافت کردم. مبلغ ۱۴۰۰ دلار بدهی داریم. نمی‌دانم چطور پرداخت خواهیم کرد.»

بیل می‌گوید: «مبلغش زیاد است!» امّا دیگر بدون اینکه حرفی بزند با خود می‌اندیشد که این مسئله‌ای نیست که مری برای آن تا این حد ناراحت باشد. او عادت دارد حرف اولش را آخر عنوان می‌کند. مطلب دیگری هست که او را آزار می‌دهد. نباید حرفش را قطع کنم و فقط باید به حرف‌های او گوش بدهم.

ـ ما به مؤسسهٔ دیگری هم بدهی داریم. مالیات‌ها هم مدام بالاتر می‌روند.

بیل فقط سرش را تکان می‌دهد و می‌گوید: «آهان؛ راست می‌گویی.» باز به خود می‌گوید: او قصد دارد در مورد مسائل مالی حرف بزند. پس هیچی نگو و فقط گوش کن. من می‌دانم اگر از پیشنهادات خود بکاهم و به گوش کردن بیفزایم، نتیجهٔ بهتری می‌گیرم.

ـ راستی یادت هست که قول دادیم بچه‌ها را به پارک ببریم. در ضمن به بیمارستان هم بدهکار هستیم.

بیل باز هم سری تکان می‌دهد و می‌گوید:

ـ اوه، چقدر بدهی داریم!

ـ اگر پاداش نگیری چه کار کنیم.

ـ بله، واقعاً اگر پاداش نگیرم به مشکل برخواهیم خورد.

با این حرکت، بیل سعی دارد آرام‌آرام نگرانی‌های همسر خود را کاهش دهد. او می‌خواهد به همسر خود کمک کند. می‌توانست به جای این حرکت جواب دندان‌شکنی به او بدهد و بگوید: «تو خیلی نگران هستی. من نمی‌توانم کاری کنم. اگر این ماه پاداش نگیرم پرداخت بدهی‌ها به ماه دیگر موکول می‌شود. اگر ماه دیگر هم پاداش نگیرم، ماه‌های بعد.»

امّا، خوشبختانه بیل به این آگاهی رسیده است که نباید وسط حرف همسرش بپرد و با توصیه‌هایش او را دچار عجز و ناتوانی کند. باز هم مری در مورد افزایش مالیات‌ها طی دو ماه آینده می‌گوید و نگرانی خود را از بدهکار شدن ابراز می‌دارد.

همسرش در سخنان خود جانب احتیاط را رعایت می‌کند و سعی می‌کند با توصیه‌های کوچک همسر خود را آرام‌آرام از ناراحتی نجات بخشد.

وقتی مری حرف آخر خود را در مورد ثبت‌نام بچه‌ها در کلاس شنا می‌گوید و می‌پرسد که آیا برگهٔ ثبت‌نام را دیده است یا نه؟ او می‌گوید: «نه، ندیده‌ام.» ولی این حرف خود را با کمی تفکر بیان می‌دارد.

همسرش می‌پرسد: «آیا می‌توانیم آن‌ها را ثبت‌نام کنیم؟» جواب می‌دهد: «شاید بتوانیم؛ شاید هم لازم شود، تا مدتی این کار را به تعویق بیندازیم. هنوز برای پیش پرداخت هزینهٔ کلاس فرصت داریم. بیل در حالی که این جملات را عنوان می‌کند سعی دارد خیلی امیدبخش نباشد. او از طرفی می‌اندیشد که این هزینه‌ای است که می‌توانند هم‌اکنون نیز آن را پرداخت نمایند ولی از آنجایی که به حرف‌های «همسرش» خوب گوش داده است و دلیل نگرانی او را می‌داند، می‌گوید بهتر است کمی صبر کنیم.

و در اینجا، مری خود اعتراف می‌کند که حرف منطقی زده است و از او تشکر می‌کند که به حرف‌های او گوش داده است از اینکه احساسات او را کاملاً درک کرده است از او قدردانی می‌کند.

وقتی گفت‌وگوی آن‌ها به اینجا می‌رسد. بیل می‌اندیشد که چه خوب شد، یک بار دیگر هم این کار را تکرار کرد و به حرف‌های همسرش گوش داد و این گوش سپردن خیلی مسائل را راحت کرد.

با این مثال، درمی‌یابید که گوش دادن یک تخصص است و یادگیری آن مستلزم زمان است. یک زن نیز باید این هنر را فراگیرد چرا که در غیر این صورت امکان دارد هنگامی که شوهر در حال صحبت کردن است، او این اشتباه را انجام دهد و شوهر را از خود برنجاند.

چطور یک زن باعث ناراحتی همسر خویش می‌گردد

مردان گاه سعی دارند که همسر خویش را با راهنمایی‌های خود از رنجشی که به دل دارد، رهایی بخشند. زنان نیز به همین صورت مردان را راهنمایی می‌کنند، امّا هنگامی که مردی از مسئله‌ای ناراحت شده است تنها کافی است که در یکی دو جملهٔ کوتاه حرف خود را بیان کنند تا مرد احساس آرامش نماید. زنان بیشتر در چنین مواردی ناخواسته به ناراحتی و رنجش مردان دامن می‌زنند. به این مثال‌ها توجه کنید.

«بیل و مری»: بیل به علت تغییر دکوراسیون منزل اندکی مقروض می‌شود. او در فکر این است که چطور باید مالیات‌ها را بپردازد. هنگامی که از سر کار به منزل می‌آید با نگرانی به همسرش می‌گوید: «نمی‌دانم امسال چطور مالیات‌ها را پرداخت نمایم.»

مری با شنیدن این حرف همسرش می‌گوید: «من از ابتدا گفتم باید برای این کار پول کمتری اختصاص دهیم.» این جمله باعث سکوت بیل می‌شود. او دیگر علاقه‌ای به ادامهٔ بحث ندارد و مری هم ناراحت می‌شود امّا نمی‌داند که چطور با همین یک جمله همسرش را از خود رنجانده است.

چنانچه بیل حواس خود را متمرکز می‌کرد و از قبل احساس ناراحتی نداشت، با این نظر مری موافقت می‌کرد و می‌گفت: «راست می‌گویی، با این کار خیلی پول بیهوده خرج کردیم.» امّا چون او احساس شکست می‌کرد با شنیدن این جمله ناراحت می‌شود. در این وضعیت مری قصد دارد به او بفهماند که باید بیشتر احساس مسئولیت کند و با فکر و تدبیر عمل نماید. بیل احساس می‌کند همسرش می‌خواهد خیلی چیزها را به او بفهماند. بعد با خود می‌اندیشد: نه او

نمی‌خواهد چیز دیگری بگوید. او گمان می‌کند که من نادان هستم و نمی‌دانم چه مبلغی را باید برای این کار اختصاص می‌دادیم؟ چطور به من می‌گوید که این کارها اضافه بوده است؟ اگر برای این کار پول زیادی صرف شده، اشکالی در کار است؟ او درست مثل یک بچه با من رفتار می‌کند. این حرکت اعصاب مرا خرد می‌کند. این آخرین باری بود که با او دربارهٔ مشکلاتم صحبت کردم. چرا قصد گوش دادن و کمک کردن مرا ندارد؟ او از هر موقعیتی استفاده می‌کند تا از من ایراد بگیرد.

هنگامی که مردی با توصیه‌ای اشتباه روبه‌رو می‌شود، ناراحت شده و دیگر سکوت می‌کند. حال به مورد دیگری توجه کنید.

«جو و مارتا»: «جو» امروز فروش نداشته و با بازار کسادی روبه‌رو بوده است. همین امر سبب می‌شود خسته و ناراحت به منزل بیاید. «مارتا» دلیل ناراحتی او را جویا می‌شود.

جو افسرده و ناراحت می‌گوید: «این ماه درآمد خوبی نداشتیم. فروش کم بود.»

مارتا به او می‌گوید: «خوب هر کاری نشیب و فراز دارد. باید برای چنین موقعیت‌هایی هم آماده باشیم.»

جو با شنیدن این حرف سکوت کرده و دیگر حرفی نمی‌زند. احساس می‌کند به اندازهٔ کافی به او اهمیت داده نشده است. عصبانی می‌شود و با خود فکر می‌کند من که انتظار پند و اندرز نداشتم. او همیشه طوری حرف می‌زند که گویی من در کار خود سررشته‌ای ندارم. از این حرف‌های او متنفرم. مگر من احمق هستم. من خودم می‌دانم که کار نشیب و فراز دارد.

او در این مرحله تنها توقع دارد همسرش به حرف‌هایش گوش دهد. هر نوع صحبتی در این زمینه باعث ناراحتی و رنجش وی می‌شود.

توصیه‌ای که در رابطه با بالا بردن درک مردان ارائه می‌شود آن‌ها را از کوره به در می‌کند.

«استیو و ژانت»: «استیو» از محل کار به خانه مراجعت می‌کند. او بسیار تحت فشار عصبی بوده و ناراحت به نظر می‌رسد. «ژانت» با این اندیشه که از او دلجویی کند، می‌پرسد: «چه شده است؟» همسرش در جواب می‌گوید: «اتفاق خاصی نیفتاده است. فقط با منشی اداره کمی حرفم شده است. او از دستورات من سرپیچی می‌کند. این کارش اعصابم را خرد می‌کند.»

ژانت دلیل ناراحتی همسر خویش را می‌فهمد. او فکر می‌کند اگر بداند چرا خانم منشی چنین عملی دارد راحت به همسرش کمک می‌کند. در واقع عکس‌العمل درست هم همین است. امّا همسرش اکنون فقط تمایل دارد که با جانبداری ژانت روبه‌رو گردد.

ژانت می‌گوید: «من گمان می‌کنم اگر تو بهتر با منشی اداره صحبت کنی و به حرف‌های او هم گوش دهی نتیجهٔ بهتری خواهی گرفت».

این حرف باعث می‌شود استیو سکوت کند. در درون خود فکر می‌کند و بعد عصبانی می‌شود. او احساس می‌کند این حرف همسرش توهینی به اوست. چرا ژانت حق را به خانم منشی می‌دهد؟ او ایراد را از جانب من می‌داند و می‌گوید من درست صحبت نمی‌کنم. من تا حالا تنها از منشی ناراحت بودم، امّا الان از دست ژانت هم عصبانی هستم.

در اینجا زن قصد داشت که به همسر خود کمک کند تا درک و شعور

خود را بالاتر برد. ولی ناغافل باعث ناراحتی، رنجش و سکوت او شد.

اینک به مثالی توجه کنید که مرد از عملکرد زن احساس تنهایی می‌کند.

«ریک و شاردن»: «ریک» همسرش را به یک رستوران شیک دعوت می‌کند. آن دو باید مدت زیادی را برای خالی شدن میز انتظار کشند. این امر باعث خستگی ریک می‌شود. او حتی چند بار از پیشخدمت می‌خواهد که زودتر جایی را به آن‌ها اختصاص دهد. چند نفر دیگر که دیرتر از آنان آمده‌اند، جا گرفته و مستقر می‌شوند. او از دیدن این صحنه ناراحت می‌شود، امّا نمی‌داند که آن‌ها قبلاً جا رزرو کرده بودند یا نه.

«شاردن» می‌گوید «احساس می‌کنم اگر از قبل جا رزرو می‌کردیم الان این قدر معطل نمی‌شدیم.» شاردن عصبی می‌گردد و خشم خود را که تا لحظه‌ای قبل از خود داشت که چرا جا رزرو نکرده است بر سر همسرش خالی می‌کند و از این گفتهٔ او ناراحت می‌شود. او فکر می‌کند که چه حرف بی‌موردی زده است. مگر خود شاردن خیلی آدم منظمی است. پس چرا هرگاه او مرا به رستوران دعوت می‌کند، جا رزرو نمی‌کند؟ از اینکه او همیشه مرا گناهکار می‌داند عصبی می‌شوم. دوست ندارم حتی یک کلمه با او حرف بزنم.

ریک در این موقعیت تمایل داشته که همسرش حق را به او بدهد و از سرویس‌دهی رستوران ایراد بگیرد، نه از خود او. شاردن مسئله‌ای را عنوان کرده که برای دفعهٔ آینده همسرش بیشتر احساس مسئولیت کند و منتظر میز خالی نشوند، ولی این اظهارنظر او همسرش را برآشفت.

در تمام این مثال‌ها، مردان با عنوان کردن مسئله‌ای انتظار کمک و یاری دارند ولی زنان نه تنها کمکی به شوهران خود نمی‌کنند، بلکه از در پند و اندرز وارد شده و قصد اصلاح آن‌ها را دارند. آنچه مهم است این است که شوهر قصد گوش دادن به نصیحت را ندارد. او تنها در پی کمکی از سوی همسر خویش است. اگرچه زنان قصد دارند به‌گونه‌ای فعالانه مردان بالیاقتی از همسران خود بسازند و به رفع ایرادهای آنان بپردازند، این اشتباهی است که بیشتر زنان انجام می‌دهند و نمی‌دانند که با این کار خود چطور احساسات همسر خویش را نادیده می‌گیرند. مردان نیز بعضی مواقع در پی استفاده از بخش زنانهٔ خود، بیشتر تمایل دارند که احساسات خود را بروز دهند و حرف بزنند تا به احساس بهتری دست یابند. در این موارد زنان ناخواسته این احساسات را سرکوب می‌کنند. اگر این اتفاق چندین بار روی دهد دیگر مرد تمایلی به حرف زدن پیدا نخواهد کرد.

وقت نصیحت کردن شوهر را بشناسید

با تمام این احوال یک مرد گاهی نیاز دارد که به نصیحت و سخن دیگران گوش فرادهد. زن هم قصد کمک به او را دارد. ولی از راه صحیح وارد نشده و ناآگاهانه باعث سکوت او می‌شود. مردی که به یک مشکل برخورد کرده است و راه‌حلی برای آن نمی‌یابد نیازمند یاری و کمک دیگران است. او مسئلهٔ خویش را عنوان می‌کند و نظر و عقیدهٔ دیگران را جویا می‌شود. اگر طرف صحبت نیز یک مرد باشد، بسیار احتمال دارد که بگوید: «مردان خود مشکلات را حل می‌کنند.» و آن مرد با شنیدن این جمله احساس بهتری می‌کند چرا که او خواهان

شنیدن همین جمله بوده است.

اگر مرد مشکل خود را برای یک زن عنوان کند، او به راستی درصدد کمک کردن برمی‌آید و در این راه ممکن است دچار اشتباهی نیز بشود. شاید بخواهد چیزی را به اطلاع او برساند که موجب سکوت او می‌شود. شاید قصد داشته باشد افق‌های وسیع‌تری را در مقابل چشمان او بگشاید که باز هم موجب رنجش او می‌گردد.

وقتی که زنی از مشکل مردی آگاه می‌شود ناخواسته موجبات رنجش او را فراهم می‌سازد، چراکه به شیوهٔ خاص زنانه درصدد حل مشکل برمی‌آید. زنان می‌توانند مشکل ایجاد شده را طوری تعریف نمایند که چطور از به وجود آمدن آن جلوگیری کرده‌اند یا مشکل را بزرگ‌نمایی کنند. آنان در این امر به قدری ماهر هستند که می‌توانند طرف مقابل را تحت‌تأثیر قرار دهند. آن‌ها با اِعمال هر یک از این شیوه‌ها باعث می‌شوند که مرد سکوت کرده و دیگر حرفی نزند. وقتی که مردی احساس کند همسرش تظاهر به همدردی، کمک و یا گوش دادن به مشکل او می‌کند بسیار ناراحت می‌شود.

هنگامی که یک مرد مشکل خود را مطرح می‌سازد و نظر همسرش را جویا می‌شود، هیچ دوست ندارد همسرش با دلسوزی چیزی را به او یاد دهد. بلکه تنها در انتظار شنیدن یک پیشنهاد است.

حال بار دیگر مثال‌های ارائه شده را مرور کنیم.

«بیل و مری»: بیل به خانه می‌آید و به همسرش می‌گوید که نمی‌داند چطور باید مالیات‌ها را بپردازد. پاداشی هم در کار نیست. تغییر دکوراسیون آن‌ها را بدجور مقروض کرده است. باید از هزینه‌های مسافرت کم کنند یا یک وام دیگر بگیرند. مری در جواب

می‌گوید: «اگر «هنری» ما را از هزینه‌ها مطلع نمی‌کرد بیشتر از این زیر بار قرض می‌رفتیم.» در اینجا بیل کاملاً ناراحت می‌شود. چرا که او در پی یک راهکار برای وضع موجود است، امّا مری حکایتی را عنوان می‌کند که همسرش هم خود به آن آگاهی داشته است. این حرف باعث می‌شود که او احساس کند در هیچ موردی نمی‌تواند با همسرش مشورت نماید.

او دوست دارد با جملاتی مانند: «باید بیشتر صرفه‌جویی کنیم و بدهی دیگری بالا نیاوریم یا راه‌حلی به نظرم نمی‌رسد، تو خود چه نظری داری؟» روبه‌رو شود. شاید در این اندیشه است که همسرش اعلام کند برای رفع بدهی می‌توانیم قایق خود را بفروشیم ولی به این انتظار او پاسخ داده نمی‌شود. در حقیقت شوهر دوست دارد همسرش روی مسئلهٔ عنوان شدهٔ او تمرکز کند و راه‌حلی ارائه دهد.

«جو و مارتا»: جو بیان می‌دارد که بازار کساد است و فروش کم. همسرش با گفتن «باید برای این روزها اندوخته‌ای کنار می‌گذاشتیم»، باعث ناراحتی او می‌شود. جو بیشتر تمایل دارد. همسرش راهی برای کسادی بازار بیان کند. او موضوع را از دید دیگری بیان کرد، طوری که احساس نگرانی در حرف‌هایش کاملاً مشهود بود. مارتا در اینجا به سؤالی پاسخ می‌دهد که عنوان نشده است. او در مورد چگونگی گذران این بحران و کسادی صحبت می‌کند.

جو انتظار دارد همسرش جواب خاصی به سؤال او بدهد. مثلاً بگوید: «شاید اجناسی که ارائه می‌کنی مورد پسند مشتریان نیست. نمی‌دانم؟! امّا تو که پشتکار زیادی داری و اجناس خوبی هم می‌فروشی؟! شاید این وضعیت به علت مسائل اقتصادی مردم باشد.»

یا «من دیروز در یک روزنامه خواندم که اینک جامعه در یک دورهٔ بحران به سر می‌برد.»

چنانچه مارتا این جملات را می‌گفت تمامی مربوط به مشکل جو می‌شد و او را کمک می‌کرد و نشان می‌داد که مارتا دقیقاً به روی مشکل همسرش متمرکز شده است.

«استیو و ژانت»: استیو از ناراحتی خود با منشی‌اش می‌گوید. همسرش هم اذعان می‌دارد که تو کم حرف می‌زنی. این امر باعث می‌شود که شوهر با خود بیندیشد که دیگر با او صحبت نخواهم کرد او مرا مقصر می‌داند. اگر ژانت راه‌حلی برای اتمام این وضعیت بیان می‌کرد می‌توانست باعث خوشحالی او شود. او می‌توانست بگوید: «با منشی‌ات صحبت کن و نظرات او را بخواه.»

هنگامی که یک مرد مشکل خود را عنوان می‌کند احتیاج به همدردی و تسلی دارد. حال به موضوع ریک و شاردن برگردیم.

ریک از شلوغی رستوران ناراحت است. از همسرش می‌پرسد: «آیا دوست دارد به رستوران دیگری بروند.» شاردن می‌گوید: «گمان کنم روز سختی داشته‌ای. خیلی خسته شدی، امروز نهار خوردی؟» همسر در چنین موقعیتی مشکل را کنار گذاشته و به احساسات همسرش پاسخ می‌دهد، چرا که خود او نیز این شیوهٔ پاسخ دادن را دوست دارد و تمایل دارد که از او دلجویی شود. امّا این جواب ریک را عصبانی کرده و احساس می‌کند مانند یک بچه با او رفتار می‌شود. او دوست دارد رفتار کارکنان رستوران زیر سؤال برود. نه اینکه او غذا خورده است یا نه. او از این دلداری می‌رنجد.

شاید ریک دوست داشت همسرش بگوید: «اگر یک کم دیگر صبر

کنیم، حتماً جا پیدا خواهیم کرد.» یا «در حالی که منتظر هستیم می‌توانیم فهرست غذا را بگیریم و نگاهی به آن بیندازیم.» یا «رستوران جدیدی در این نزدیکی است، می‌توانیم به آنجا برویم.»

هر یک از این پاسخ‌ها می‌توانست ریک را از آن حالت عصبانیت بیرون آورد. چرا که تمامی این جملات پاسخی صحیح بود برای آن مشکل.

این مثال‌ها روشن می‌کند که زن و مرد هر کدام قصد کمک به دیگری را دارند ولی به روش مخصوص خود. آنان نادانسته سبب ناراحتی و رنجش دیگری و به وجود آمدن تنش می‌شوند.

مردان برای حل مشکل به راه‌حل و زنان به حرف زدن نیاز دارند

مردان همیشه در جست‌وجوی راه‌حل هستند. هنگامی که با مشکل مواجه می‌شوند، به غار تنهایی خود رفته و سعی در یافتن راهکاری مناسب دارند. چنانچه بتوانند این راه‌حل را سریع بیابند با احساس بهتری از غار بیرون خواهند آمد. اگر راه‌حل مناسبی پیدا نکنند موضوع را با یک مرد دیگر که قابل اعتماد و احترام است در میان می‌گذارند. این کار مردان به منزلهٔ دستیابی به افکار دیگران است.

وقتی یک زن دچار مشکل می‌شود، مرد گمان می‌کند او نیز باید در پی یافتن راه‌حل باشد. غافل از این در چنین موقعیتی زن تنها به یک نفر احتیاج دارد که مشکلش را با او در میان گذاشته یا اینکه خود راه‌حل‌هایش را عنوان کند و همسرش او را یاری دهد. مردان بدون آگاهی و به علت ندانستن این موضوع باعث ناراحتی و رنجش همسر خویش می‌شوند.

هنگامی که زن دچار یک مشکل است دوست دارد این ناراحتی را زمان کوتاهی تنها برای خودش داشته باشد. بعد تمایل دارد همسرش بدون اینکه قصد راهنمایی او را داشته باشد تنها به او گوش دهد. زن با تخلیه و بیان مشکلات خویش احساس بهتری را تجربه می‌کند و از آن حس سردرگمی رهایی می‌یابد، حتی اگر با مشکل غیرقابل حل دست به گریبان باشد، شوهر فکر می‌کند که همسرش انتظار دارد به طور کامل او مشکلاتش را مرتفع نماید. از همین رو هنگام گوش دادن به همسر خود آزرده خاطر می‌شود. اگر راه‌حلی برای مشکل نداشته باشد یا اظهار کند که این مشکلی کوچک و پیش پا افتاده است باعث ازدیاد ناراحتی و افزایش افسردگی همسر خود خواهد شد.

به چند نمونه از گفتارهای زنان که موجب ناراحتی همسرشان می‌شود، توجه کنید.

۱. وقتی نمی‌توانی کاری از پیش ببری چرا مسئولیت آن را به گردن می‌گیری، عصبانیت چیزی را حل نمی‌کند.
۲. تا وقتی که از پیش آمدن اتفاقی مطمئن نیستی، چرا غصهٔ آن را می‌خوری؟
۳. کاری بود که نباید می‌شد حالا که شده است و کاری نمی‌توان کرد.

این سه نصیحت باعث می‌شود که مردان احساسات خود را فروخورند و ساکت شوند. شاید در نگاه اول چنین کاری برای حل مشکل چاره‌ساز باشد، ولی همیشه کار درستی نیست و به عواطف صدمه وارد می‌سازد. زنان عموماً می‌دانند که وقتی مردی آزرده شود برای رهایی از این آزردگی نیاز به صحبت با دیگری دارد. حتی اگر در

این میان راه‌حلی برای مشکل پیدا نشود. صحبت کردن برای آنان آرام‌بخش است. زمانی که قصد دارند رابطه‌ای صمیمی به وجود آورند و آن را حفظ نمایند اقدام به صحبت کردن می‌کنند.

فراموش‌کار

باید بدانیم که برای انجام هر کاری باید تمرکز داشت، ولی همیشه داشتن تمرکز کامل در امری امکان‌پذیر نیست. وقتی که نیروی مردانه و زنانه در یک مرد با همدیگر متعادل نباشند، مرد تمرکز کافی بر روی همهٔ کارها را نخواهد داشت و تنها روی یک کار متمرکز شده و بقیه را فراموش می‌کند. این خصوصیت مردان در روابط با زنان اختلافات بی‌شماری را به بار می‌آورد. مثلاً ممکن است مردی همسرش را خیلی دوست داشته باشد ولی از آنجا که قابلیت‌های مردانه و زنانهٔ او در حال تعادل نیستند و بسیاری از موارد مهم مانند روز تولد و سالگرد ازدواج را فراموش می‌کند یا ممکن است کارهایی را که همسرش به او محول کرده است از یاد ببرد. این امر دلیل بی‌محبتی و کم شدن علاقهٔ وی نیست، بلکه تنها به این خاطر است که توجه او به کار دیگری معطوف شده است.

عموماً زنان نمی‌توانند این نوع فراموشی را موجه بدانند. آن‌ها دلیل این امر را در بی‌علاقگی جست‌وجو می‌کنند. زنان عقیده دارند مردی که تاریخ تولد و سالگرد ازدواج را فراموش می‌کند نمی‌تواند عشق و علاقهٔ زیادی به همسر خود داشته باشد. مردان در انجام کارها و اهداف خویش در پی اولویت‌ها هستند، امّا در مورد زنان این روابط است که همیشه ارجحیت دارد. با چنین زاویهٔ دیدی از سوی زنان

می‌توان پی برد که تا چه حد مردان احساسات زنان‌ها را جریحه‌دار می‌نمایند.

مردان از موضوع بحث فاصله می‌گیرند و زنان آن را طولانی می‌گردانند.

یکی از مواردی که بسیار مورد اختلاف و بحث زن و مرد واقع می‌گردد حیطهٔ مکالمه است. چرا که مردان دلایل متفاوتی برای گوش دادن و حرف زدن نسبت به زنان دارند. مردان به حرف زن‌ها گوش می‌دهند تا مشکلات آن‌ها را حل نمایند و نصیحت کنند. در جایی که زنان فقط برای برقراری یک رابطه اقدام به صحبت کردن می‌نمایند. مردان بیشتر وقتی سخن می‌گویند که قصد بازگو کردن یک موضوع خاص را دارند یا می‌خواهند کسی را در حل مشکلاتش یاری کنند. وقتی زنی لب به سخن می‌گوید دوست دارد سر از چیزی دربیاورد و زوایای ناشکفتهٔ ذهن خود را به عرصهٔ ظهور برساند. با شناخت این تفاوت آشکار می‌گردد که چرا زنان فکر می‌کنند مردها قصد رنجاندن آن‌ها را دارند.

زنان ابتدا اقدام به حرف زدن می‌کنند و بعد در طی این صحبت‌ها رشتهٔ اصلی سخن را به دست می‌آورند، در حالی که یک مرد بیشتر دوست دارد زن در مورد موضوع اصلی صحبت کند. در حین حرف زدن زن، مرد مدام از خود می‌پرسد آیا نیازی به این همه مقدمه‌چینی هست؟ چرا این همه از این شاخه به آن شاخه می‌پرد؟ مردان تحمل این خصوصیت زن‌ها را ندارند، چرا که آن‌ها خود تا موضوع مشخصی برای صحبت نداشته باشند اصلاً اقدامی به حرف زدن نمی‌کنند. آن‌ها

زود مطلب خود را می‌گویند، جمع‌بندی می‌کنند و به نتیجه می‌رسند.

در هنگام گفت‌وگو میان زن و مرد اگر مرد به یکباره سکوت کند، زن می‌پندارد که او فراموش‌کار و بی‌توجه گشته است، در حالی که این چنین نیست و طبیعت مرد این گونه است. او سکوت می‌کند تا به تفکرات و سخنانش نظم و انسجام دهد. پذیرش این مطلب از سوی زنان مشکل است. برای اینکه زنان تفکرات خود را بروز می‌دهند و به راحتی بیان می‌کنند.

بعضی اوقات مردان نیاز دارند مطالب خویش را انسجام دهند و بعد در مورد تفکرات خود صحبت کنند. بنابراین مردان واضح به بیان افکار خویش می‌پردازند و زنان متمرکز عمل می‌کنند.

اشکال این دو شیوهٔ متفاوت این است که مردان به هنگام صحبت از موضوع بحث فاصله می‌گیرند و زنان با حرف بیشتر، موضوع را طولانی می‌کنند.

وقتی که مردان از موضوع دور می‌شوند، مطالب و موضوعات مهم را فراموش می‌کنند. در این هنگام است که روز تولد همسرش، قرارهای ملاقات و برنامه‌های مهم کاری را از یاد می‌برد. وقتی زنی از موضوع خارج می‌شود و بیش از حد آن را طولانی می‌کند، نمی‌تواند تشخیص دهد که چه موضوعی مهم و حائز اهمیت است. او تمایل دارد تمام موضوعات را با اهمیتی یکسان فرض نماید و در چنین حالتی دچار سردرگمی می‌شود. او فکر می‌کند که خواستهٔ دیگران بیش از خواستهٔ خود اهمیت دارد. به نیازها و احتیاجات فرزندان خویش بیش از شوهرش بها می‌دهد و شاید در مقابل کمبودهای همسر واکنش شدیدی نشان دهد و رنجش‌های خود را بر سر او خالی

کند. هنگامی که از یک موضوع صحبت می‌کند در میانهٔ راه از آن بحث خارج شده و به سراغ موضوعات دیگر می‌رود.

اگر در نظر بگیریم که ما انسان‌ها همیشه در حال تعادل نیستیم، می‌توان قبول کرد که چرا گاهی اوقات مردان هنگامی که در حال بررسی و تفکر روی موضوعی هستند، از بقیهٔ مسائل فاصله می‌گیرند و نیز برای زنان هم امری عادی است که به هنگام بیان احساسات خود از موضوع خارج شوند. این شناخت کمک به‌سزایی در روابط زن و شوهر می‌نماید. چون وقتی که یک زن بداند فراموشی تاریخ تولد و سالگرد ازدواج از سوی همسر دلیل کم شدن علاقهٔ او نیست، مردان نیز حاشیه رفتن همسر خود را ناشی از ندانم‌کاری نمی‌دانند.

اگر مردان نسبت به این امر آگاهی نداشته باشند امکان دارد نگران شوند مبادا همسرشان تا ابد چنین رفتاری از خود بروز دهد. هنگامی که زنی از موضوع خارج می‌شود به این علت است که می‌خواهد از نتیجه‌ای خبر حاصل کند، ولی اطمینان ندارد و نمی‌داند که طرف مقابلش واقعاً به سخنان او گوش می‌دهد یا خیر. تعجب‌آور است که مهارت حرف زدن که می‌تواند نشانگر هوش و درایت زن باشد گاهی باعث سردرگمی او می‌گردد.

این امر در مورد زنان نیز اتفاق می‌افتد. هنگامی که مردان از موضوع اصلی فاصله می‌گیرند، زن دچار نگرانی می‌شود و این ترس بر او حاکم می‌گردد که مبادا دیگر مورد علاقهٔ همسر خود نیست. مرد نیز از جمع‌بندی و نتیجه‌گیری بازمی‌ماند، امّا او مسائل را فراموش نکرده است، فقط کمی تأمل می‌کند تا اطلاعات بیشتری کسب نماید.

او به شناخت و دریافت اطلاعات بیشتری نیاز دارد. چنانچه مردی

احساس نماید که او تحت مراقبت دیگران است و به علت فراموش کردن موضوع او را خطاکار می‌دانند، امکان دارد درصدد حل مشکل و کمک به دیگران برنیاید و حالت تدافعی به خود بگیرد. برای رفع چنین مشکلی باید حس اعتماد تقویت شود و مورد ستایش و قدردانی قرار گیرد.

وقتی مردی از موضوع فاصله می‌گیرد و خواسته‌های همسر خود را فراموش می‌کند و رشتهٔ کلام را از دست می‌دهد، همسرش با کار مشکلی روبه‌رو می‌گردد تا به او بقبولاند که هنوز هم او را دوست دارد. یک همسر آزرده‌خاطر باید با خود بگوید: «حتماً او به من علاقه دارد و فراموش‌کاری او نشانگر بی‌محبتی به من نیست. من می‌توانم به او اعتماد کنم و این را خاطر نشان سازم که او را دوست دارم و مورد اعتماد من است.»

همین طور است در مورد مردان، هنگامی که زنی از موضوع خارج می‌شود او باید خیلی تلاش نماید تا در معرض قضاوت‌های بد قرار نگیرد. با صبر و تأمل به حرف‌های همسرش گوش دهد و بداند که در چنین اوضاعی او نیازمند محبت و علاقه و احترام بیشتری از سوی شوهرش می‌باشد.

چنانچه شوهر تمرکز خود را از دست بدهد می‌تواند از همسر خود بخواهد تا لحظه‌ای به او فرصت داده تا دوباره او بتواند به حرف‌های همسرش گوش فرادهد. در بیشتر موارد احتیاجی به این درخواست و مکث کردن نیست چرا که وقتی زن احساسات خود را بیان کند خود سکوت خواهد کرد. اگر شوهر ساکت شده و به حرف‌های او فقط گوش دهد، چاره‌ساز خواهد بود.

گفتن این جملات که: «همسرم می‌تواند احساسات خود را کنترل نماید و با عنوان کردن احساساتش راحت‌تر و بهتر خواهد شد، پس به حرف‌هایش گوش دهم و سکوت نمایم.» می‌تواند در روابط بسیار مؤثر باشد.

زمانی که شوهر عواطف و احساسات همسر خویش را درک نماید، زن نیز بیشتر تمرکز به دست آورده و رشتهٔ کلام و افکار خود را بازمی‌یابد.

افشاگری

یک شعار مردانه می‌گوید: «هرگز لب به سخن باز نکن مگر اینکه گفتنی داشته باشی.» این حرف زنان را دچار وحشت می‌گرداند چراکه از نظر آن‌ها حرف زدن وسیله‌ای برای رساندن یک نظریه نیست، بلکه وسیله‌ای است برای کشف یک موضوع.

زنان عموماً وقتی گرد هم جمع می‌شوند، دقیقاً نمی‌دانند که چه می‌خواهند بگویند. هنگامی که شروع به صحبت می‌کنند نمی‌دانند از کجا باید آغاز نمایند. آنان تمایل دارند قبل از رسیدن به موضوع بحث از تفکرات و احساسات خویش سخن برانند.

مردان برای پرورش فکر و گفتهٔ خود نیاز به آمادگی دارند، امّا آن‌ها به گونهٔ دیگری عمل می‌کنند. ابتدا مطالب خود را می‌سنجند و جمع‌بندی می‌کنند و بعد آن را به زبان می‌آورند. یک زن فقط می‌خواهد حرف بزند و رابطه‌ای برقرار نماید. او صحبت کردن را مراودهٔ اطلاعات نمی‌داند. از نظر زن حرف زدن یعنی، مطرح کردن احساسات و شروع یک رابطه و صمیمیت برای رسیدن به خواسته‌ها.

زن حرف زدن را نوعی آشکارسازی تدریجی می‌داند که توسط آن خود را به عرصهٔ ظهور می‌رساند. شاید او اصلاً نداند که چه موضوعی را می‌خواهد بیان کند، اما:

۱. او قصد دارد رابطه‌ای را پی‌ریزی کند و از این رابطه احساس لذت می‌کند.

۲. صحبت کردن برای او به منزلهٔ تنها وسیلهٔ ارتباط است.

وقتی زنی می‌رنجد احساسات خود را بیان می‌کند و به این نحو خود را تخلیه می‌کند. درست مثل اینکه تمام آنچه را که در کیف دارد بیرون می‌ریزد. او می‌خواهد بررسی کند که چه چیزی در کیف دارد و به چه مقدار. قصد پاکسازی کیف خود را دارد. با این بیرون ریختن و تخلیه، احساس آرامش درونی به او دست می‌دهد.

وقتی که زن تمام احساسات خود را بیان می‌کند طرف مقابل او باید با احترام و مهربان تنها به شنیدن احساساتش گوش فرادهد. وقتی که او تخلیه شود بیشتر متمرکز شده و آرام‌تر می‌گردد و پذیرای هر کمکی از جانب شما می‌گردد.

خواندن افکار یکدیگر

یک گفت‌وگو که بین زن و مرد صورت می‌گیرد و راه به جایی نمی‌برد، در اثر پنداشت‌های نادرست از یکدیگر است. یکی از معمولی‌ترین این پنداشت‌ها همان «خواندن فکر» یکدیگر است. امّا غافل از اینکه زن و مرد با یکدیگر بسیار تفاوت دارند و گمان می‌کنند که می‌توانند فکر یکدیگر را بخوانند.

زنان می‌توانند فکر یکدیگر را خیلی دقیق بخوانند چرا که آن‌ها

بسیار به یکدیگر شباهت دارند، مردان نیز به همین نحو می‌توانند فکر یک مرد دیگر را بخوانند.

امّا اگر مردی اقدام به خواندن فکر یک زن بنماید، بی‌شک با اشکال روبه‌رو خواهد شد. مرد ادعا می‌کند که می‌تواند فکر زن خود را بخواند و آن را بیان می‌کند، امّا اشتباه در اینجاست که او به همسر خویش به چشم یک مرد نگاه می‌کند و همان قضاوت را دارد. شاید یک مرد هنگامی که در حال گوش دادن به حرف‌های همسرش است ناگهان میان حرف‌های او بگوید: «بله فهمیدم.» این کاری است که اغلب مردان در جمع خویش انجام می‌دهند غافل از اینکه که همسر آن‌ها قصد بیان کردن موضوع دیگری را دارد. حتی شاید خود زن نیز نداند که می‌خواهد در مورد چه با همسرش به صحبت بنشیند. یک زن بیشتر در حین صحبت کردن به هدف خود می‌اندیشد و می‌رسد.

مردان باید بدانند که زنان نیاز به صحبت کردن دارند و چنانچه مردی قصد کمک کردن به همسرش را داشته باشد باید ابتدا یک شنوندهٔ خوب بشود، شاید زن در مسیر سخن گفتن خویش نظرش عوض شده یا خود به پاسخ سؤالاتی که مطرح کرده است برسد.

گوش دادن مرد به سخنان زن حس آزرده خاطر شدن او را برطرف می‌سازد. همان طور که مردان قبل از سخن گفتن خود به سنجیدن افکار خویش می‌پردازند، زن‌ها هم نیاز دارند که در مورد مشکلات خود صحبت کنند. وقتی زنی احساس دلتنگی و نومیدی دارد با حرف زدن احساس آرام‌تری را تجربه خواهد کرد.

در ضمن با حرف زدن، گاهی زن به این نتیجه می‌رسد که در اصل هیچ مشکلی هم وجود نداشته است. زن دوست دارد که مرد این

اطمینان را به او بدهد که هیچ مشکلی وجود ندارد و در ضمن راه‌حل‌هایی نیز برای مسائل او ارائه نماید. اگر مرد با نهایت دقت به حرف او گوش دهد و عنوان کند که متوجه حرف‌های تو شده‌ام او را بی‌نهایت خوشحال خواهد کرد. این جمله که بین حرف‌های زن گفته شود: «خوب، خوب فهمیدم مطلب چیست.» وضع را به وخامت خواهد کشید و زن برداشت خوبی نسبت به این حرف نخواهد داشت.

زنان هم در مورد مردان به خواندن فکر آن‌ها مبادرت می‌ورزند، ولی این خواندن‌ها نتیجه‌ای غلط به بار می‌آورد. مثلاً هنگامی که همسر ساکت می‌شود یعنی بی‌اعتنا و بی‌محبت شده است؛ هنگامی که دیر به منزل می‌آید یعنی، دیگر برای همسرش ارزشی قائل نیست؛ وقتی که به کنج خلوتی می‌رود یعنی، او را دوست ندارد؛ وقتی فراموش می‌کند کاری را انجام دهد یعنی، بی‌تفاوت شده است و زمانی هم که به داخل اتاق می‌رود به منزلهٔ این است که دوست ندارد نزد او بماند.

تمام این نتیجه‌گیری‌های غلط برای این است که او یک زن بوده است و هیچ راهی وجود ندارد که او به این درک برسد که شوهر برای نتایج دیگری دست به چنین کارهایی می‌زند. زن همیشه دغدغهٔ این را دارد که به عشق مرد اعتماد کند یا نه. با این وجود زن می‌تواند در پی دلایل حقیقی و مثبتی برای این کارهای مرد باشد. او می‌تواند بدون اینکه هیچ سرزنشی را بشنود از این ترس حاکم بر وجود خویش صحبت کرده و اطمینان حاصل نماید.

اگر بخواهیم در روابط خویش به چنین مشکلاتی برخورد ننماییم باید این تفاوت‌ها را مدنظر قرار دهیم. همان‌گونه که زنان تمایل ندارند

هنگام صحبت کسی میان حرف آن‌ها بدود و این امر آن‌ها را آشفته می‌سازد، مردان هم دوست ندارند وقتی صحبت می‌کنند کسی با دیدهٔ تردید به آن‌ها بنگرد و در نگاهش حس عدم اعتماد موج زند. وقتی در هنگام صحبت زن، همسرش حرف او را قطع می‌کند زن سکوت می‌کند و میلی به ادامهٔ صحبت ندارد. در این هنگام شک و سوءظن در روابط آن‌ها رخنه خواهد کرد.

وقتی زنی به همسرش سوءظن پیدا می‌کند مردان بسیار ناراحت می‌شوند. حتی اگر جرمی مرتکب شده باشند انتظار دارند که همسرشان از آن‌ها دفاع نموده و باز هم مورد لطف و محبت او قرار گیرند. اگر چنین حالتی روی ندهد آن‌ها سرد و بی‌محبت می‌گردند.

اگر زن و مرد به این نوع تفاوت‌ها بی‌توجه باشند و این الگوهای منفی را بیشتر نماید، شوهر نسبت به او بی‌توجه، بی‌محبت و بی‌اعتماد می‌گردد. به همان مقدار که زن نسبت به شوهر خود اعتمادش را از دست دهد، مرد نیز محبتش کم می‌گردد.

با غافل شدن از این تفاوت‌ها، مشکلاتی در رابطه به وجود می‌آید، امّا با افزایش و بالا بردن درک از یکدیگر و در نظر گرفتن احترام و اعتماد برای طرف مقابل می‌توان این مشکلات را هرچه کمتر کرد.

یکی از انتظارات زنان در زمینهٔ فکرخوانی این است که دیگران نیاز آنان را بدانند و نسبت به برطرف کردن آن خواسته‌ها اقدام نمایند. این توقع از مردان زیاد به جا نیست و در صورتی که چنین امری از سوی شوهر میسر نگردد موجبات نارضایتی و نومیدی در زن پدید می‌آید. یک مرد نیز انتظار دارد همسرش احساسات و عواطف عمیق او را درک نموده و به آن ارج نهد.

زنان همیشه دوست دارند که توسط همسرانشان تقدیر و تحسین شوند و دوست داشتن‌شان را به زبان آورند. مردان نیز می‌خواهند که همسر آن‌ها خواسته‌ها و نیازهای خود را به آن‌ها گوشزد نماید.

ریزبینی و دقت نظر در مردان

همان طور که گفته شد، مردان هوشیاری و توجه متمرکزی دارند و این امر باعث می‌شود که بسیار مصمم و کارآمد باشند. امّا یکی از مضرات این صفت این است که آن‌ها فراموش‌کار شده و نیازهای همسر خویش را از یاد می‌برند. داشتن چنین صفتی منجر می‌گردد زمانی که مردی روی هدف و خواسته‌ای خاص تمرکز کرده است از آنچه در اطرافش می‌گذرد، در روابط یا حتی نسبت به جسم خود بی‌توجه گردد و دچار نوعی پریشانی و اضطراب گردد. او این کارها را با آگاهی انجام نمی‌دهد و در روابط خود با سایرین هیچ ناراحتی نمی‌بیند. او تنها به روی مسئله‌ای تمرکز کرده و سایر مواردکه از اهمیت کمتری برخوردار هستند از دید او دور می‌ماند. چنانچه در چنین شرایطی همسر و فرزندانش بر او خرده بگیرند و احساس ناراحتی نمایند. او دلیلی برای این کار نمی‌بیند. این نوع برخورد و بی‌توجهی و کوچک جلوه دادن مسائل و ردکردن این مسئله که کار اشتباهی انجام می‌دهد، خلل جبران‌ناپذیری در روابط آن‌ها وارد می‌آورد.

بسیار اتفاق افتاده است که درست بعد از اتمام پروژه‌ای مهم توسط یک آقا او بیمار می‌شود، چرا که در طی این مدت وی نسبت به نیازهای بدن خود نیز بی‌تفاوت بوده است و روی رسیدن به نتیجه تمرکز داشته است. جسم او با نشانه‌هایی از بیماری اعتراض خویش

را به گوش وی می‌رساند یا شاید دچار افسردگی احساسی و عاطفی گردد چون در طی این مدت به این نیازها هیچ پاسخی داده نشده است.

اگر یک مرد نتواند به اهداف خویش دست یابد و با شکست روبه‌رو گردد؛ از کار برکنار شده یا بازنشسته شود، آن گاه به سراغ کمبودهای عاطفی خویش رفته و آن‌ها را بازمی‌یابد. آمار نشان می‌دهد اکثر مردانی که بازنشسته می‌شوند سه سال بعد، فوت می‌کنند. آنان بی‌آنکه خود خبر داشته باشند احساس پوچی و ناامیدی می‌کنند. کسانی در این راه موفق خواهند بود که فعالیتی مجدد را آغاز نمایند تا از نظر احساسی دچار خلأ نگردند.

برای درمان این گونه افراد ابتدا باید نیازهای عاطفی و احساسی آن‌ها تأمین گردد. نیازهایی که برای مردان ارجحیت دارند و برای رسیدن به هدفی جدید و شغل جدید به آن‌ها کمک می‌کند. آنان نیازمند متعادل‌سازی بوده و باید خواسته‌هایی را که از نظر احساسی آن‌ها را تأمین می‌کند در اولویت قرار گیرد.

یکی دیگر از خطرات ریزبینی مردان این است که به راحتی نیازهای دیگران را نادیده می‌گیرند. آن‌ها این کار را انجام می‌دهند نه از آن سو که نسبت به دیگران بی‌اعتنا هستند، بلکه تنها به خاطر تمرکزی که بر روی هدفی دیگر دارند، از این نیازها غافل می‌گردند. همسر و فرزندان آن‌ها نسبت به این مسامحه و سهل‌انگاری اعتراض کرده و رنج می‌برند. بسیاری از مردان هنگامی که فرزندانشان بزرگ می‌شوند اذعان می‌کنند که: «هیچ نفهمیدم چطور بزرگ شد. احساس می‌کنم اوقات گران‌بهایی را که می‌توانستم در کنار آن‌ها باشم، از دست

داده‌ام.» البته این گفته‌ها همیشه با احساس ناراحتی و خجالت همراه است.

راهکار زنان برای رویارویی با مردان ریزبین

گفتیم که زنان به صورت طبیعی می‌توانند از خواسته‌ها و احتیاجات دیگران خبردار شوند، این دید باز در برابر یک شوهر باریک‌بین می‌تواند هم مفید واقع شود و هم مضراتی را در پی داشته باشد. این مسئله زمانی اتفاق می‌افتد که مرد احساس می‌کند همه چیز رو به راه و بر وفق مراد است، امّا همسر او با داشتن دید باز خود یک تنه بار تمام مشکلات را به دوش می‌کشد.

اگر زنی دربارهٔ سنگینی مشکلات موجود با همسر خود به صحبت بنشیند او می‌پندارد که او از این چنین حالتی احساس رضایت دارد و همه چیز را بر وفق مراد می‌داند. در حالی که او درگیر مسائل و مشکلات موجود است، شوهرش طلبکار است یا به این امر بی‌اعتنا شده و هیچ کاری برای تغییر وضعیت انجام نمی‌دهد.

وجود دید باز برای زنان باعث می‌گردد که در روابط زناشویی مرد مسئولیت سنگینی را به همسر خود محول کند. همسر او نیز دربند قدردانی شدن و مورد محبت قرارگرفتن نیست. شوهر شایستگی‌ها و زحمات و فداکاری‌های همسرش را نادیده می‌گیرد.

اگر زن این خصوصیت باریک‌بینی شوهر را خوب بشناسد، می‌تواند به نتایج صحیحی برسد و دریابد که شوهر تنها به خاطر عدم آگاهی از مشکلات موجود احساس رضایت می‌نماید، اما چنانچه او اطلاع کافی از وضع موجود و وجود مشکلات می‌داشت حتماً

احساس نگرانی می‌کرد و خود برای کمک و یاری پیش‌قدم می‌شد.

چنانچه دو تن خواهان برقراری یک رابطهٔ نیکو باشند باید از خود فداکاری نشان دهند، امّا این فداکاری‌ها به دو صورت متفاوت بروز می‌کند. طبیعی است که زنان به خواست‌های همسر خود و مشکلات موجود در رابطه بیشتر بها می‌دهند.

یک زن باید همیشه این را در یاد داشته باشد که مرد به علت مشغلهٔ کاری خود، نسبت به احتیاجات همسر خویش و مشکلات زناشویی بی‌اهمیت می‌گردد. زن نباید بیندیشد که اگر خواسته‌های خود را بیان نکند همسرش خودبه‌خود درصدد رفع نیازهای او برخواهد آمد. مرد نباید از خواست‌های همسر خود بی‌اطلاع بماند.

دانستن و آگاهی به این خصوصیت زنان، روابط زناشویی را تحکم می‌بخشد. زنان باید به این ضعف مردان آگاهی داشته باشند و مهارت نیکو سخن گفتن با شوهر خود را گسترش دهند. باید خواسته‌های خود را به صورتی معقول و بجا برای همسر عنوان کنند و از او دائم طلب یاری و کمک نمایند.

شاید در بدو امر این کار مشکل به نظر برسد. چرا که زنان تمایلی ندارند که مدام درخواست کنند، آن‌ها دوست دارند که شوهرشان خود خواستهٔ آن‌ها را پیش‌بینی کرده و در برآورده ساختن آن پا پیش نهد. زنان اغلب دچار این توهم هستند که اگر شوهرم مرا دوست داشت می‌دانست که من چه نیازهایی دارم. این چنین تفکرات منفی روابط را به زوال می‌کشاند.

چه بسا که در ابتدای یک گفت‌وگوی دوستانه مرد طوری برخورد نماید که اهمیت چندانی برای خواسته‌های همسرش قائل نیست، امّا

این نوع مقاومت و واکنش به علت کمبود علاقه نیست بلکه تنها به این دلیل است که آمادگی لازم را برای درک کامل احتیاجات همسر خویش ندارد. تمرکز او بر یک مسئله باعث شده که او نسبت به احتیاجات عاطفی همسرش غافل بماند. اگر زنی در چنین موقعیتی قرار گیرد، از بیان خواسته‌های خویش خودداری می‌کند و آن‌ها را در قالب نیازهای خانواده مطرح می‌کند. شناخت نحوهٔ دید مرد به زن کمک می‌کند تا وجود شوهر خویش را گران‌مایه دانسته و با نرمی و کرنش بیشتری از او درخواست نماید.

این‌چنین احساس مسئولیت کردن از جانب مردان نباید دلیل بدی آن‌ها گردد. طبیعت زنان به گونه‌ای است که در مورد احساسات دیگران از خود زیاد مایه می‌گذارند. و هنگامی که می‌بینند که همسرشان احتیاجات آنان را نادیده می‌گیرد، درصدد برمی‌آیند که خود نیازهای همسر را به حد اعلاء برآورده نمایند. البته من قصد ندارم عنوان کنم که برآوردن نیازها و احتیاجات یک رابطه تنها بر عهدهٔ زن است. زن باید مسئولیت خویش را پذیرا گردد و به عنوان کردن نیازهایش همت گمارد. به طوری که موجبات ناراحتی همسرش فراهم نشود.

به عنوان مثال: یک شوهر دوست دارد که همسرش به او بگوید از سخن گفتن با او بسیار لذت می‌برد و مصاحبت با او برایش اهمیت دارد، البته گفتن این جملات برای یک زن هم سخت است. چراکه زن عقیده دارد اگر شوهر همان گونه که من او را دوست دارم مرا دوست داشته باشد و نیازهای من برایش اهمیت داشته باشد، دیگر نیازی به بیان آن‌ها وجود نخواهد داشت.

اگر در یک رابطه دو زن وجود داشته باشند عملاً نیازی به این نیست که دیگری درخواست کند تا طرف مقابلش در این رابطه از خود فداکاری نشان دهد. هنگامی که زن درخواست کردن از شوهر را بیاموزد، شوهر نیز خواسته‌های او را مدنظر قرار می‌دهد و درصدد برآوردن آن‌ها برخواهد آمد.

مرد می‌تواند ابراز کند که تا چه حد از عشق و علاقهٔ همسرش نسبت به خودآگاهی دارد و از این امر مشعوف است و این عشق را متقابلاً ابراز می‌کند.

شاید بیشتر زنان در روابط خویش دچار این اشتباه بزرگ شوند و خواست‌های خود را بیان نکنند و تمام امور را خود به عهده بگیرند. شاید این امر در ابتدا مشکلی را به وجود نیاورد، امّا در درازمدت باعث می‌شود که بسیاری از مطالب و گفت‌وگوهای مهم در نطفه خفه شده و در آخر زن به این پنداشت برسد که شوهرش نسبت به تمام مسائل بی‌توجه است و او را همراهی نمی‌کند.

اگر زن حرف بزند و خواست‌ها را بیان نماید شوهر نیز از مشکلات آگاهی یافته و باریک‌بینی او مانع دیدن مسائل و مشکلات نمی‌گردد. باریک‌بینی مرد مانند حصاری است که جلوی دخالت او را در مسائل می‌گیرد، امّا وقتی که با صحبت کردن او هم از مسائل موجود اطلاع یابد می‌تواند این حصار را درهم شکسته و به تأمین نیازهای اطرافیان برخیزد. اگر دید باریک و تمرکز او بر یک موضوع باعث نگردد که او را مورد بی‌مهری و بی‌علاقگی قرار دهند و با او به نیکویی برخورد گردد، او به محبت کردن و مهربانی همت خواهد گمارد. چنین گفت‌وگوهای صمیمانه‌ای او را از این حصار خارج می‌سازد.

یک زن و مرد می‌توانند برای بهبود و تحکیم روابط زناشویی خویش تفاوت‌ها را درک کرده و به آن‌ها احترام بگذارند و آرام آرام تغییراتی در خویشتن به وجود آورند تا به شخصیت اصلی و کمال خویش که همانا انسان با عشق و محبت است دست یابند.

مسئولیت شوهر در حفظ روابط

مردان برای آنکه بتوانند به رابطه‌ای نیکو دست یابند باید توقعات خویش را در حد متعادلی حفظ نمایند. وقتی که مردی از سر کار به خانه بازمی‌گردد نباید احساس کند که خانه نیز جزئی از محل کار اوست و روابطش با همسر نیز قسمتی از کار او محسوب می‌گردد. باید دانست که همیشه در روابط مسائل و مشکلاتی پدید می‌آیند که روند رو به خوشی آن را مختل می‌سازند. گاهی بعضی از مردان بعد از ازدواج با یک زن احساس می‌کنند که تمام کارهایی که در برپایی یک رابطهٔ زناشویی لازم بوده است، انجام داده و به پایان رسانیده‌اند. غافل از اینکه ازدواج تازه ابتدای کار است.

یکی از مسائلی که مردان باید بدان همت گمارند این است که نسبت به متمرکز بودن خویش مقاومت نموده، و بیشتر حس محبت و مهر و علاقهٔ خویش را تقویت نمایند و به طرف مقابل احترام بگذارند. یک مرد باید در عین اینکه خصائل مردانهٔ خویش را حفظ می‌نماید سعی در تأمین نیازها و خواسته‌های همسرش نیز داشته باشد. رفته‌رفته احساسات همسر را درک نماید و به او بیشتر کمک کرده و یاری رساند. به این ترتیب او می‌تواند روابط زناشویی خویش را بهبود بخشد.

مسئولیت زن در حفظ روابط

همان طور که گفتیم، یک زن نسبت به ضروریات یک رابطه آگاهی و علم کافی دارد، امّا این امر باعث نمی‌شود که خود به تنهایی تمام مشکلات را حل کرده و بار این رابطه را به دوش بکشد. او برای تأمین و رفع نیازهای یک ارتباط می‌تواند به دو صورت عمل نماید: او تمامی خواسته‌ها و نیازهای خویش را بدون اینکه موجب رنجش همسر گردد، عنوان کند یا اینکه نیازهای خود را از منابع دیگری تأمین نماید. زن باید بداند که شوهر تنها منشأ عدم رضایت او نیست و نباید برای برآورده شدن خواسته‌ها تنها روی او حساب کرد.

در نظر بگیرید که یک زن برای اینکه رابطهٔ زناشویی سست خود را مستحکم نماید، خود را کاملاً تابع شوهر می‌کند و به تمامی علایق و سلایق او احترام می‌گذارد و در مقابل نیز همین انتظار را از شوهر خویش دارد.

او از هر لحاظ به فکر تأمین نیازهای شوهر خود است و در این رهگذر خود را فراموش می‌کند. او با نادیده گرفتن خویش، امکان حمایت شوهر را از خود سلب می‌کند. مردان عادت دارند در جایی حضور یابند که به آن‌ها نیاز هست و می‌توانند کمک کرده و مفید واقع شوند. مردی که از برآورده کردن نیازهای همسرش بازمی‌ماند، نشانهٔ این است که از آن‌ها اطلاع درست و دقیق ندارد. این عدم موفقیت او باعث آزردگی و افسردگی همسرش خواهد شد.

زنان براساس طبیعت خویش از بیان نیازها خودداری می‌کنند و بعد از مدتی این عمل به صورت آزردگی در آن‌ها تجلی می‌یابد. در این مرحله دیگر در پی این نیستند که چطور خواست‌های قلبی خویش

را بر زبان آورند. آن‌ها به راه‌هایی مانند عیب‌جویی، غر زدن و شکایت کردن روی می‌آورند. شاید این‌چنین رفتارهایی باعث می‌گردد که مرد قدرت گوش دادن خود را افزایش دهد و روابط بهبود یابد.

مرد نمی‌تواند در قبال آزردگی همسر خویش یا اتهام نسبت به کاری که انجام نداده، از خود عکس‌العمل خوبی داشته باشد. وقتی که به او گفته می‌شود که آدم بدی است، دیگر نمی‌تواند نقش خوبی ایفا نماید. یک زن در چنین مواقعی برای بهتر کردن وضعیت باید از احساسات و خواسته‌های خویش طوری حرف بزند که چاشنی عشق و احترام و محبت را به آن اضافه کرده باشد. در ضمن نباید انتظار داشت که تمام نیازها توسط شوهر پاسخ داده شود. زن می‌تواند روابط خود را در بین دوستان و خانواده گسترده نماید و از اتکا به یک نفر تا حدی رهایی یابد.

وقتی زنی از سوی خانواده و دوستان خویش محبت دریافت می‌دارد، دیگر تمام حواس و تأمین نیازهای خویش را بر روی شوهرش متمرکز نمی‌سازد و می‌تواند محدودیت‌ها و کم‌کاری‌های شوهر را بیش از پیش تحمل کند.

عموماً مردان وقتی رابطه‌ای را ایجاد می‌نمایند تصور نمی‌کنند که در متن آن بتواند مشکلی وجود داشته باشد. زنان هم توقع دارند که بدون ابراز نیازها به خواست‌های آنان پاسخ مثبت داده شود. وقتی که این افکار و انتظارات اشتباه تصحیح گردد، رابطه‌ها رنگ قشنگ‌تری به خود می‌گیرند. شوهر به راحتی مشکلات زن را گوش می‌دهد و زن نیز می‌تواند صحیح نیازهای خویش را ابراز نماید و مورد حمایت همسر قرار گیرد.

وقتی که گفت‌وگوی سالمی در روابط حاکم گردد می‌توانند به یک اندازه در شادی‌ها و مسئولیت‌ها سهیم گردند.

تصمیم‌گیری

همان طور که گفتیم، مردان توانایی این را دارند که دیدی متمرکز و دقیق داشته باشند و زنان دارای دیدی وسیع و باز هستند. این تفاوت در چگونگی و کیفیت تصمیم‌گیری‌های آنان تأثیر به‌سزایی دارد.

زنان که دیدی وسیع و باز دارند قادر نیستند یک راه‌حل ارائه دهند و بر روی آن تمرکز کرده و تصمیم نهایی بگیرند. آن‌ها معمولاً چندین راه‌حل برای یک مشکل پیشنهاد می‌کنند. مثلاً: اگر زنی درصدد خرید یک هدیه برای روز تولد همسرش باشد به اندازه‌ای انتخاب‌های مختلف دارد که قادر به تصمیم‌گیری نیست. تنوع انتخابات او را در تصمیم‌گیری با مشکل روبه‌رو می‌گرداند.

شاید این رفتار و انتخابات بی‌شمار برای مرد قدری عجیب به نظر آید. چرا که هنگامی که مرد قصد خرید چیزی را دارد، روی آن هدیه تمرکز کرده و فوری آن را تهیه می‌نماید. شاید اگر او وقت بیشتری را برای فکر و خرید اختصاص می‌داد، می‌توانست هدیه بهتری خریداری کند.

از آنجا که زنان دوست دارند رابطه‌ای برقرار نمایند، بنابراین دیگران را در تصمیم‌گیری‌های خویش دخیل می‌نمایند. آنان قبل از اینکه اقدام به کاری کنند، ممکن است با افرادی که تصمیم آن‌ها را قبول دارند نیز مشورت نموده و بعد از میان این صحبت‌ها به تصمیم مشترکی دست یابند. مردان ابتدا خود در ذهن تصمیم‌گیری می‌کنند و

بعد شاید در صحبت با دیگران تغییر عقیده نیز بدهند. بدین معنی که یک مرد ابتدا در غار تنهایی خویش دست به تصمیم و انتخاب می‌زند و بعد اطلاعات دیگران را می‌طلبد. اگر این تصمیم‌گیری مورد قبول واقع نگردد، راهکار دیگری را امتحان می‌کند.

اگر زن و مرد از این تفاوت بارز در مرحلهٔ تصمیم‌گیری اطلاع نداشته باشند بسیار احتمال آن هست که دچار درگیری، آشفتگی و ناراحتی گردند. چنانچه مردی بدون در میان گذاشتن مطلبی با همسرش اقدام به تصمیم‌گیری کند زن این کار او را بی‌احترامی و نادیده گرفتن او قلمداد خواهد کرد. در حقیقت شوهر نمی‌داند که همسرش توقع دارد او را در تصمیم‌گیری‌ها دخیل کند. او دچار این فکر اشتباه است که اگر همسرم نظری دارد باید آن را مطرح کند. زن هم خواهان این است که در مسائل نظر او نیز لحاظ شده و در تصمیم‌گیری نقش داشته باشد.

در چنین موقعیتی زن از تصمیم خود حرفی نمی‌زند و چیزی به زبان نمی‌آورد. او در این گمان است که شوهر به تنهایی تصمیم خود را گرفته و نظر او برایش اصلاً مهم نبوده است. او اطلاع ندارد که مرد در حالی که بهترین تصمیم را گرفته است، باز هم به نظرات دیگران گوش فراخواهد داد. این‌چنین حرکتی زن را دچار بهت و سردرگمی می‌کند. چرا که او اول تمام اطلاعات را دریافت می‌کند و بعد دست به تصمیم‌گیری می‌زند. تصمیمی که در مقایسه با تصمیم مردان بسیار با اهمیت است.

به عنوان مثال: وقتی یک مرد به همسرش می‌گوید: «گمان می‌کنم اگر در ماه ژوئن ده روز مرخصی بگیرم و به طبیعت برویم و چادر بزنیم

و خوش بگذرانیم، خوب باشد.» زن با شنیدن این جملات حیرت‌زده می‌شود. او می‌اندیشد که شوهر برای همه چیز تصمیم‌گیری کرده است. زن سکوت کرده و مرد می‌اندیشد اگر همسرش ناراحت باشد حتماً بروز خواهد داد.

زن از این تصمیم‌گیری یک طرفه و خودسرانهٔ شوهرش شوکه شده است و حرفی نمی‌زند. یک زن در چنین لحظه‌ای این برداشت را از حرف شوهر خویش دارد که: «او تصمیم خود را گرفته و اصلاً من مهم نیستم.» در حالی که مرد با گفتن این جملات چنین قصدی نداشته است. زن منتظر است تا همسرش نظر او را نیز جویا شود و به صورتی احساساتی عمل می‌کند.

برخی از زنان با این گویش مردان آشنایی دارند و می‌دانند که همسرشان منتظر شنیدن نظر آن‌ها و حتی عوض کردن تصمیم خویش است. این تفاوتی است که یک مرد با زن دارد. زنان از این تفاوت بی‌اطلاع هستند و شاید شوهر خود را برنجانند و یا احساس کنند که مورد بی‌لطفی او قرار گرفته‌اند. اگر مردی رنجیده خاطر شود و مورد اتهام به کاری که انجام نداده است واقع شود، دیگر محکم و استوار بر روی تصمیمی که گرفته است پافشاری می‌کند، ولی چنانچه احساس کند اطرافیان او را قبول دارند، به راحتی تصمیمات اتخاذ شدهٔ خود را تغییر می‌دهد. این رفتار و رویهٔ زنان است که باعث می‌شود همیشه با مردی مهربان و قابل انعطاف روبه‌رو نگردند. چرا که به محض اینکه می‌بینند شوهر خود تصمیمی گرفته است فکر می‌کنند اگر بخواهند نظر خود را ابراز کنند، منجر به بحث و دعوا می‌گردد و این زمانی است که مرد حالت انعطاف خود را از دست داده و چهره‌ای حق به

جانب به خود می‌گیرد و موضع خود را کاملاً حفظ می‌کند.

مردان از نحوهٔ تصمیم‌گیری زنان که با دخالت همگان اتخاذ می‌شود ناراحت می‌گردند و این نوع تصمیم‌گیری را بسیار طولانی و خسته کننده می‌دانند. یک زن به هنگام تصمیم گرفتن تمام جوانب را در نظر می‌گیرد و این در حالی است که مردان گمان می‌کنند زن نمی‌داند که خواسته‌های واقعی‌اش کدام است. زن احتیاج به زمان دارد تا تمام موقعیت‌ها را بسنجد و بعد تصمیم بگیرد. امکان دارد مرد از دست این کارهای زن عصبانی گردد و با خود بیندیشد که بر اثر عدم آگاهی کار را به تعویق می‌اندازد.

به عنوان مثال: «جو» می‌گوید: «گمان می‌کنم بد نباشد که امسال چند روزی را به مسافرت برویم.» همسر او جواب می‌دهد: «هنوز دربارهٔ مرخصی فکر نکرده‌ام. نمی‌دانم چه می‌شود.»

جملهٔ: «من نمی‌دانم چه می‌شود». فکر خلاقانه‌ای است که «مارتا» می‌تواند توسط آن به منابع زیادی دست یابد و با احساس پاسخ جو را بدهد.

این عبارت در ذهن جو این را زنده می‌کند که همسرش قصد طفره رفتن دارد و دوست ندارد به مرخصی و مسافرت برود ولی این را صریح بیان نمی‌کند.

مارتا می‌توانست به عوض این جمله که باعث ناراحتی همسرش بشود، بگوید: «فکر خوبی است ولی احتیاج به کمی وقت دارم تا فکر کنم.» یا اینکه: «باید با بچه‌ها در این مورد صحبت کنم. ببینیم آیا آن‌ها هم دوست دارند به مرخصی بروند یا نه؟» یا «چند سالی است که به چنین مسافرت‌هایی نرفته‌ایم کمی فرصت می‌خواهم تا خوب فکر کنم.»

این‌چنین پاسخ‌هایی باعث می‌شود که جو صبر و تحمل بیشتری از خود نشان دهد و فرصت لازم را در اختیار همسرش قرار دهد و به تصمیم‌گیری‌های او احترام بگذارد و آن دو روابطی شاد را تجربه کنند.

تصمیم‌گیری در برقراری روابط جنسی

تصمیم‌گیری در مورد ارتباطات جنسی یکی از تصمیمات مهم در روابط است. عموماً مردان می‌دانند که چه زمانی نیاز و آمادگی یک رابطه را دارند. زن نیز شاید اظهار تمایل نماید ولی باید وقت بیشتری را برای فکر کردن در این مورد صرف نماید. مردان بدون توجه به این مسئله هرگاه که خود احساس نیاز کنند، تمایل دارند که رابطه‌ای صورت گیرد.

هنگامی که شوهری از همسر خود در مورد برقراری رابطه سؤال می‌کند، شاید همسر جواب دهد: «نمی‌دانم». شوهر این جواب همسرش را منفی تلقی می‌کند و احساس می‌کند که همسرش او را قبول ندارد، در حالی که زن قصد فکر کردن روی این موضوع را دارد.

احتمال دارد زن نیز نیاز شدیدی داشته و مشتاق باشد، امّا مدتی زمان خواهد برد تا احساسات درونی او آشکار شده و تصمیم بگیرد.

برای مثال: وقتی، «بیل» به «مری» تقاضای برقراری یک رابطهٔ جنسی می‌دهد مری در حالی که درونش مملو از احساسات است با گفتن «نمی‌دانم» پاسخی منفی یا مثبت می‌دهد.

همین نمی‌دانم برای بیل در حکم یک جواب منفی است. او احساس یأس کرده و می‌گوید: «اصلاً فراموش کن.» شاید امروز روز خوبی نیست. او در اندیشه خود می‌پندارد که: «هیچ خوش ندارم که به

من جواب منفی بدهد. شاید دوست ندارد با من رابطه داشته باشد و این را آشکارا اعلام نمی‌کند. این آخرین باری است که از او چنین تقاضایی می‌کنم. اگر دوست ندارد با من رابطه‌ای داشته باشد باید فکر دیگری بکنم.»

علم و آگاهی بیل نسبت به تفاوت زن و مرد می‌توانست این مسئله را خیلی راحت حل نموده و وضع رو به وخامت نرود.

اگر بیل این تفاوت را می‌دانست، می‌توانست سؤال کند: «تمایل داری؟» و همسرش در جواب می‌گفت: «این چه سؤالی است که می‌کنی. فقط شاید زمان مناسبی نباشد.»

در هر حال مردان باید بدانند که برقراری یک رابطه، جواب نمی‌دانم از سوی همسر، نمی‌تواند به معنای جواب منفی باشد. مانند بسیاری موارد دیگر عبارت «نمی‌دانم» باید خوب تجزیه و تحلیل شود.

ارائهٔ پیشنهاد

پیشنهاد دادن نیز مانند تصمیم‌گیری مقوله‌ای است که در بین زنان و مردان تفاوت دارد و به دو شیوهٔ متفاوت تصمیم‌گیری می‌کنند. فهمیدن این موضوع بسیاری از مسائل را از بین خواهد برد.

زنان برای پیشنهاد دادن به زمان بیشتری احتیاج دارند تا مطالبی را جمع‌آوری نموده و اخبار و اطلاعاتی به دست آورند و سپس نظر خود را اظهار نمایند. حتی زمانی که اظهار نظر می‌کنند. همیشه به عقاید دیگران احترام می‌گذارند و حاضر به شنیدن افکار و نظرات آن‌ها نیز هستند و می‌توانند نظرات خود را تغییر دهند.

یک زن، دیگران را در مورد ابراز عقیده‌اشان آزاد می‌گذارد و بسیار

انعطاف‌پذیر است. او به هنگام ابراز عقیدهٔ خویش از جملاتی مانند: «احساس می‌کنم که؛ می‌تواند چنین باشد؛ به نظر می‌رسد؛ که این طور است.» استفاده می‌کند. این چنین اظهار عقیده کردن بیانگر این است که آمادگی شنیدن عقاید دیگران، به‌خصوص شوهر خویش را دارد.

مردان عقاید خویش را به گونه‌ای متفاوت بیان می‌کنند. آنان براساس اطلاعات و با اتکا به نفس نظر و عقیدهٔ خویش را بیان می‌کنند. مردان با دریافت عکس‌العمل‌های دیگران و نظرات موافق احساس سربلندی می‌نمایند و اگر عقاید آن‌ها مخالف با آنان باشد آن‌ها را سنجیده و نظر خود را تغییر می‌دهند.

هنگامی که زنی به عقیدهٔ مرد گوش می‌دهد شاید واکنش منفی از خود نشان دهد، چرا که بر این باور است که مرد گمان می‌کند که حق صددرصد با اوست و نظر دیگران را اصلاً محترم و منطقی نمی‌شمارد. زن نمی‌داند که مرد حاضر است با رویی باز نظرات او را جویا شود. زنان از نتیجه‌گیری و اظهار نظر صریح مردان احساس ناراحتی می‌کنند. در چنین مواقعی زن می‌پندارد مرد جسور و یک‌دنده است و دوست ندارد نظرات دیگران را بشنود. غافل از اینکه مرد تمایل دارد عقاید او را شنیده و طبق نظر او رأی خود را تغییر دهد. علت روی دادن این امر به این خاطر است که زن خود به گونه‌ای متفاوت اظهارنظر می‌کند.

اگرچه مردان خیلی سریع نتیجهٔ خود را اعلام می‌دارند، باز هم آمادگی تغییر عقیدهٔ خود را دارند. یک مرد با اینکه تصمیم می‌گیرد، امّا این امر تصمیم نهایی او نیست و می‌تواند عوض شود ولی زن این‌طور فکر نمی‌کند.

به عنوان مثال: «بیل» می‌گوید: «بچه‌های ما کمی لوس شده‌اند.» «مری» حرف او را رد می‌کند و می‌گوید: «نه اصلاً چنین نیست. من این را باور ندارم.» همین امر باعث بحث و جدال می‌شود.

مری گمان می‌کند همسرش حاضر به شنیدن نقطه‌نظرات او نیست. او را مردی خودرأی و مستبد می‌داند. او باید با همسرش صحبت نماید. علاوه بر اینکه حرف‌های او را گوش می‌دهد، وی را قانع هم بکند.

عدم آگاهی و شناخت استدلال مردان باعث اختلاف می‌شود. مری از اینکه بعد از شنیدن حرف‌هایش بیل با او به دعوا برخیزد، حالتی تهاجمی به خود می‌گیرد و این حالت او در همسر نیز تأثیر سوء می‌گذارد. او قصد دارد از این گفت‌وگو فاتح بیرون آید و عملاً حرف خود را به کرسی بنشاند.

اگر بیل این حرف را به یکی از دوستان مرد خویش بگوید واکنش و جواب او این است که: «بله بچه‌های امروزی با نسل ما فرق دارند. البته من گمان نمی‌کنم لوس شده باشند، آن‌ها فقط کمی پرتوقع هستند، امّا در آینده بچه‌های موفقی خواهند شد.»

در این حالت بیل به نظر دوست خود گوش داده و احترام می‌گذارد، دوست او نیز می‌داند که نظرش مورد تأیید قرار خواهد گرفت. او بدون اینکه به نظر بیل حمله کند یا آن را اشتباه بداند، تنها نظر خود را ابراز می‌کند. او این آگاهی را دارد که می‌تواند رأی و عقیده‌ای متفاوت از نظر بیل ارائه دهد و دوستش نظر او را می‌سنجد و اگر درست باشد با نظر خویش جابه‌جا می‌کند.

چنانچه مری این صفت مردان را از قبل می‌شناخت هرگز حالت

تدافعی به خود نمی‌گرفت و به طور دیگری پاسخ او را می‌گفت: «درست است که آن‌ها خواسته‌های زیادی دارند، امّا هرگز لوس و نُنر نیستند. آن‌ها در مدرسه و خانه بچه‌های موفقی هستند. گرچه کمی با نسل ما فرق دارند.» ارائهٔ این جواب از سوی وی باعث می‌شد که این زوج به راحتی از نظرات هم مطلع شوند بدون اینکه بحث و مشاجره‌ای را تجربه نمایند.

برای آنکه این تفاوت‌ها را بیشتر بشناسیم باید به آن‌ها احترام بگذاریم و در سازگار کردن این تفاوت‌ها کوشش نماییم. یک زن و مرد می‌توانند در نهایت آرامش و تعادل روحی به ابراز عقیدهٔ خویش بپردازند و تصمیمات هم‌آهنگی اتخاذ نمایند و رفته‌رفته احساسات و تفکرات خویش را یک‌رنگ و همگون گردانند.

قبل از پذیرش یا عدم پذیرش نظریات دیگران به آن احترام بگذارید. این راهکار از بسیاری اختلافات میان زن و شوهر جلوگیری به عمل می‌آورد و حتی در روابط جنسی نیز می‌تواند کارآمد باشد.

برای روشن‌تر شدن بحث به مثال‌هایی در مورد روابط جنسی توجه نمایید.

دید باز و دید متمرکز در روابط جنسی

به هنگام برقراری یک رابطهٔ جنسی، مرد برای ارضای جسم خویش نوازش کردن زن را کنار می‌گذارد، این در حالی است که زن همچنان علاقه‌مند تداوم این حالت است. مردان دو یا سه دقیقه زمان لازم دارند تا به مرحلهٔ نهایی این رابطه برسند، در حالی که با توجه به آمار میانگین این زمان برای زنان هیجده دقیقه یعنی، شش برابر

بیشتر از مردان است.

چنانچه مردی از این امر آگاهی نداشته باشد گمان می‌کند همسرش نسبت به او سرد است و حرارت و عشق لازم را ندارد. مردان علاقه‌ای ندارند که چنین مدتی را در اختیار زن قرار دهند تا او به مرز آمادگی برسد. زن بدون آمادگی قادر نخواهد بود به طور طبیعی آن طور که باید از این رابطه بهره ببرد و نسبت به این رابطه بی‌میل شده و در رفتارش سردی دیده می‌شود که نتیجهٔ آن خستگی و مشکل برای هر دو طرف است.

اگر زن نیز از این تفاوت غافل باشد گمان می‌کند که اشکالی در او به وجود آمده است. شاید سرد و ناتوان شده باشد، در حالی که این چنین نیست و او نیازمند نوازش و آمادگی اولیه است که این خواسته از سوی مرد تأمین نشده است. در اکثر موارد زنان به مدت زمان بیشتری نیاز دارند تا به ارضا و لذت جنسی برسند. آنان از این لذت خویش چشم‌پوشی می‌کنند و اغلب وانمود می‌کنند که راضی شده‌اند.

چنانچه این شیوه ادامه پیدا کند، اثرات سوئی خواهد داشت. وقتی یک زن بدون آمادگی اولیه وانمود می‌کند که از این رابطه نهایت لذت را برده است شوهر چنین می‌پندارد که کار او درست بوده است و به این رویه ادامه خواهد داد. چه بسا در آینده اصلاً لحظه‌ای را برای آمادگی وی در اختیارش نگذارد. این موضوعی است که باید دربارهٔ آن با هم صحبت کنند. اگر زن تظاهر کند که ارضا شده است یا این امر را بیش از حد افراطی نشان دهد، دیری نمی‌گذرد که دیگر نمی‌تواند پاسخ مثبتی برای این نیاز خود دریافت کند.

احساس لذت از روابط زناشویی

یک زن وقتی که سرگرم کارهای خانه است خسته و دلزده شده، نمی‌تواند از رابطهٔ زناشویی احساس لذت نموده و ارضا شود. او در چنین حالاتی احتیاج به نوازش و آغوش گرم و صمیمی دارد. ابراز عشق و علاقه بدون برقراری رابطهٔ جنسی برای او احساس لذتی به وجود می‌آورد که لذت‌بخش است درست به همان اندازه که مردان از یک رابطهٔ جنسی لذت می‌برند.

دانستن این مطلب برای مردان بسیار مهم است. اگر آن‌ها به این مهم بی‌اعتنا باشند از این ابراز علاقهٔ این‌چنینی نسبت به همسر خویش غافل می‌مانند. این رفتار که تنها لمس حسی است و رابطه‌ای جنسی در آن برقرار نمی‌شود برای زنان بسیار با ارزش است که بیشتر مردان نسبت به آن غفلت می‌ورزند. درست به همان اندازه که رابطهٔ جنسی برای مردان با اهمیت است، زنان نیز از چنین حرکتی خرسند می‌گردند.

این مطلب دلیل بر آن نیست که زنان رابطهٔ جنسی را دوست ندارند و از آن گریزانند. آن‌ها نیز از این رابطه بهره می‌گیرند. تنها تفاوت در این است که زنان از نوازش و آغوش گرم آرامش می‌یابند، در حالی که وضع در مورد مردان بدین گونه نیست.

مردان هنگامی که تحت فشار عصبی و تنش و ناراحتی هستند از طریق رابطهٔ زناشویی به آرامش می‌رسند. مردان در پی رفع نیاز جسمی خویش هستند و گاه آماده‌سازی اولیهٔ همسر خویش را از یاد می‌برند. گاهی ممکن است زنان حتی بیشتر از هیجده دقیقه به آمادگی نیاز داشته باشند. شاید زنان بدون رسیدن به لذت و ارضا شدن به این

رابطه بسنده کنند، امّا این با بهره‌مندی کامل مردان بسیار متفاوت است.

بعضی مردان قادر نیستند که درک کنند زنان گاهی بدون احساس لذت از این رابطه بهره‌مند می‌شوند، برای آنان کافی است که تحت نوازش قرار گیرند و در آغوش گرفته شوند. یک شوهر خوب باید این خواستهٔ همسرش را درک نماید و با برقراری یک ارتباط این‌چنینی لحظات خوشی را در کنار هم به سر برند. این امر برای زنان بسیار حائز اهمیت است.

وضع در مردان نیز گاه چنین است که تمایل دارند از غریزهٔ خود رها شده و ارضا گردند. در این موقعیت بدون آماده‌سازی همسر، اقدام به برقراری رابطه می‌کنند و گهگاه این شیوه را تکرار می‌نمایند.

اگر زن و مرد چنین درک متقابلی از یکدیگر داشته باشند، زن می‌داند که دیگر هیچ نیازی نیست که گهگاه در ارتباط نقش الههٔ عشق را ایفا نماید.

غریزهٔ جنسی نیز مانند سایر غرایز و نیازها با حالات ماه در طی گردش به دور زمین متغیر است. این چرخه تنوع تنش‌ها و اختلالات روزانهٔ ما را به وجود می‌آورد.

برای برقراری یک رابطهٔ جنسی سالم باید انعطاف‌پذیر بود و تفاوت‌های یکدیگر را کاملاً شناخت.

نکاتی در مورد آمادگی

از آنجا که زنان دارای دیدی وسیع و باز هستند، به سرعت تحت تأثیر محیط اطراف قرار می‌گیرند. به ویژه اگر موضوع در ارتباط با

خواسته‌های آنان باشد. یک زن به هنگام استراحت و شادی در فکر این است که آیا تمام صورتحساب‌ها را پرداخت کرده است یا نه؟ آیا خانهٔ او ایمن و مستحکم هست یا نه؟ با توجه به این امر به هنگام برقراری رابطه محیط اطراف نیز بسیار اهمیت دارد. روشن کردن یک شمع کوچک، بوی عطر و موسیقی ملایم می‌تواند کمک مؤثری در این راه باشد.

شاید لازم باشد برای آماده‌سازی یک زن تمام بدن او را با آرامش نوازش دهید تا او بتواند روی موضوع متمرکز شود. توجه داشته باشید در زنی که روزی سخت را پشت سر گذاشته است بی‌میلی بیشتر می‌گردد.

مرد حتی در خستگی بسیار نیز به راحتی می‌تواند به ارضای جنسی سریع دست یابد، امّا یک زن باید به همین اندازه نوازش شده و تماس جسمی برقرار شود تا بتواند متمرکز گردد.

درک و فهم حالات متفاوت یکدیگر این امکان را در اختیار ما می‌گذارد که برخی تفاوت‌های معمولی خویش را نیز بشناسیم. این شناخت از رابطهٔ جنسی تعیین کنندهٔ شیوهٔ مشخصی برای این کار نیست: این یک رابطهٔ بسیار شخصی است و نمی‌توان گفت چه شیوه‌ای صحیح است. این بحث کمک می‌کند تا نیازهای همسرتان را بشناسید و در رفع آن‌ها همت گمارید.

زندگی و امید به آینده

انسان با هوشیاری و دید وسیع می‌تواند به امکانات و موقعیت‌های خوبی دست یابد. اینکه شخص بتواند دریابد که در چه جایگاهی باید

قرار گیرد، مهارتی است که هر کسی از آن بهره نبرده و زمانی که به این مهارت خدشه‌ای وارد گردد مشکل‌ساز خواهد شد. یک زن صادق می‌تواند تمامی امکانات و خصوصیات شوهر خویش را در دست داشته باشد. چنانچه زنی تمرکز نداشته باشد همیشه در امید و آرزوی روزهای آینده خواهد بود. او در این اندیشه به سر می‌برد که در روزهای آینده نیازهایش برطرف خواهد شد و بعد پس از این فکر خوشحال می‌گردد.

این رویداد نیکویی است که به فردا امید داشته باشیم و از اتفاقات خوبی که در پیش‌رو داریم خرسند شویم، امّا مشکل آنجا روی می‌دهد که وضع امروز نامناسب و ناشاد باشد. زنی که امروز در ورطهٔ مشکلات و مسائل ناخوش زندگی غرق شده است نمی‌تواند به راحتی ترسیمی از آینده‌ای شاد و خوشبخت داشته باشد. امکان دارد چنین زنی حتی با مردی که او را قبلاً دوست نداشته ازدواج کرده و رابطه برقرار کند، تنها به این امید که در طی زندگی و سال‌های آتی عشق در دل او جا کند و این مرد، مرد دلخواه او گردد. او در این اندیشه است که این مرد ایده‌آل اوست. با دیدن مهر و محبت و فداکاری‌های او چنین برداشت می‌کند که آن مرد عوض شده و اکنون شوهر دلخواه اوست. او در تخیلات خویش به سر می‌برد. و مسائل زندگی را آن گونه که در ذهن خویش ترسیم می‌کند، می‌بیند. در واقع از دیدن حقایق چشم فرومی‌بندد.

درست مثل اینکه شخصی به شما یک فقره چک با مبلغی چشمگیر بدهد. این چک اگرچه می‌تواند شما را هیجان‌زده و خوشحال کند متعلق به یک ماه دیگر است و حالا چیزی نصیب شما

نمی‌شود. ازدواج با شخصی که مطابق ایده‌های شما نیست و تنها وعده و وعید می‌دهد، اگرچه شما را دلگرم و خرسند می‌کند ولی در حال حاضر هیچ نفع و نصیبی برای شما به ارمغان نخواهد آورد.

وقتی که آن چک را دریافت می‌کنید با اعتبار آن چک خود را پولدار فرض می‌کنید و پیش‌پیش به خرج کردن آن می‌پردازید. با کارت اعتباری خرید می‌کنید و قبل از وصول چک تمام مبلغ آن را هزینه می‌نمایید. زندگی کردن با امید به آینده نیز دقیقاً چنین است. مانند شمارش کردن جوجه‌ها قبل از درآمدن از تخم. عملکردی که در زندگی به مرور زمان باعث افسردگی شده و این ناامیدی زمانی به اوج خود می‌رسد که چک دریافتی نقد نگردد.

به مثالی در مورد وعده‌هایی که در زندگی داده می‌شود و امید بستن به آن توجه نمایید.

«دانیل» نویسنده است و سی و سه ساله. او با «سوزان» که هم‌سن خود اوست و منشی یک اداره است ازدواج کرده است. او از انتخاب خود چندان راضی نبود. چون زن دیگری را دوست داشت، امّا سوزان از این انتخاب خود صددرصد مطمئن بود و می‌دانست که دانیل همسر کاملی برای او خواهد بود. او حتی از شوهر قبلی خویش که مرد مشهوری بود طلاق گرفت تا با دانیل ازدواج نماید. او عقیده داشت: «تاکنون هرگز با مردی به لیاقت و شایستگی دانیل برخورد نکرده است و نمی‌تواند بدون او زندگی کند. حالا که با او برخورد کرده است در زندگی هیچ چیز کم ندارد.»

دانیل عقیده دارد همسرش اشتباه نکرده است، امّا نمی‌توانست باور کند که چطور این ازدواج سرگرفت چون همسرش او را بدون هیچ

قید و شرطی پذیرا گشت. سوزان همسرش را قبول داشت و او را تحسین می‌کرد. به حرف‌های او گوش می‌داد و رضایت کامل او را برآورده می‌ساخت. از هر لحاظ زن ایده‌آلی بود. در ذهن سوزان همسرش فوق‌العاده خوب بود و از این امر نهایت رضایت را داشت. دانیل همان کسی بود که همیشه دوست داشت و در رؤیاهای خویش ترسیم می‌کرد. شوهرش مردی مؤدب، بامسئولیت، سازنده و موفق بود. او در دل همه جای داشت به‌خصوص بیشتر از همه در دل سوزان جای خود را باز کرده بود.

مسئله و مشکل اصلی این است که در حقیقت سوزان همسر واقعی خویش را دوست نداشت. او عاشق مردی شده بود که اگر او هم سوزان را دوست بدارد مرد کاملی می‌شود. نیمی از مشکل اینجاست که دانیل او را دوست ندارد. سوزان می‌خواست عاشق کسی باشد و به عشق نیاز داشت.

سوزان استعدادهای دانیل را درست تشخیص داده بود. او بسیار مهربان و مدبر و وظیفه‌شناس بود و با عشق و علاقه‌ای که همسرش به او ابراز می‌کرد مسلماً این صفات در او رشد می‌کرد، امّا سوزان به این امر توجه نداشت که این مرد شوهر ایده‌آلی برای او نیست. او در اندیشهٔ خویش می‌پندارد که اگر همسرش را دوست داشته باشد و عشق خود را به او ارزانی نماید، او نیز تغییر عقیده داده و می‌تواند به او علاقه‌مند گردد و در این صورت زندگی شاد و خوشبختی را تجربه خواهند کرد.

او در روابط خویش با همسرش به اندازه‌ای از خودگذشتگی نشان می‌دهد که هرگز چهرهٔ واقعی دانیل را نمی‌بینند امّا دانیل او را دوست

نداشت ولی با کارهایی که همسرش انجام می‌داد نمی‌توانست به او ابراز علاقه نکند. مواقعی که سوزان در مورد او کمی کوتاهی می‌کرد او متوقع می‌شد و فوری قهر کرده و از خود ناراحتی بروز می‌داد. در این چنین مواقعی سوزان عذرخواهی می‌کرد و در رفتارش تجدیدنظر می‌کرد.

سوزان می‌پنداشت به همان حدی که همسرش باید به او علاقه و محبت نشان دهد، دریافت می‌کند، ولی چنین امری واقعیت نداشت. هنگامی که سوزان صحبت می‌کرد همسرش نسبت به او توجه کافی را مبذول نمی‌کرد. این امر باعث رنجش او می‌شد. او به روی خود نمی‌آورد و به این امید بود که با عشق و علاقه می‌تواند دانیل را تغییر دهد. این امید و انتظار باعث می‌شد که رنج و ناراحتی را متوجه نگردد.

رفتار سوزان درست مانند همان شخصی است که با گرفتن یک چک خوشحال می‌شود و به امید نقد شدن آن است. او صبر و تحمل می‌کند. بالاخره روزی خواهد رسید که این نارضایتی‌ها و عدم خوشبختی او را ناراحت کرده و به صورت رنجش و ناراحتی‌های گاه و بی‌گاه قد علم می‌کند و می‌بیند که تلاش بی‌فایده‌ای برای ایده‌ال نمودن دانیل داشته است.

درگیری و ناراحتی‌های درونی که برای سوزان به وجود می‌آید باعث درگیری‌های بین آن دو می‌گردد. او احساس می‌کند که همسرش را دوست دارد، ولی به او توجه کافی نمی‌شود و مورد بی‌مهری قرار گرفته است. رفته‌رفته این فکر در ذهن دانیل شکل می‌گیرد که با دو گونه احساس از سوی سوزان روبه‌رو شده است. یک سری

احساسات و عواطفی که نشانگر آن است که آن دو زوج کاملی هستند و در اوج خوشبختی زندگی می‌کنند و از سوی دیگر، اعمال ناخودآگاه سوزان که حاکی از نارضایتی و دلخوری است و درصدد این است که با خواسته‌های خود، گله و شکایت‌ها و گوشزدهای لازم به او بفهماند که چطور باید باشد.

تقریباً دو سال از عمر ازدواج آن‌ها می‌گذرد که دانیل در وجود خود احساس می‌کند علاقه‌ای به همسرش ندارد و این درست زمانی است که همسر او نیز عاشق مرد دیگری یعنی، پزشک خود شده است و همین امر سبب می‌شود که آن‌ها به طلاق روی آورند.

هنگامی که دانیل برای مشاوره نزد من آمد، دریافت کـه دو نـوع عشق وجود دارد. عشق حقیقی و عشق شرطی. او به این حقیقت رسید که خود سوزان را هیچگاه دوست نداشته است، بلکه این نوع برخورد و تمجیدهای او بوده که مورد علاقهٔ دانیل قرار گرفته است. مدت‌ها بعد دانیل با زنی ازدواج کرد که واقعاً خود او را دوست داشت و بدین ترتیب عشق حقیقی را تجربه نمود.

سوزان نیز در مراجعاتش به من متوجه شد که در دوست داشتن روش خاصی را پیاده کرده است. او در پی کشف تـوانـایی‌های مـرد مورد علاقهٔ خود بوده و سعی داشته آن‌ها را شکوفا کند. ایـن نـحوهٔ غیرواقعی عشق موجب شد تا همسرش از او متنفر و منزجر شود.

اگر زندگی براساس وعده و امید بنا شود امکان دارد که زن احساس خوشبختی نموده و به شوهرش نیز علاقه داشته باشد، امّا این دوست داشتن عشقی واقعی نیست. او غافل از این است که تا آن زمـان کـه شوهرش احساس کند او راضی و خوشنود است هرگز به فکر تغییر

دادن خود نخواهد افتاد.

همان طور که قبلاً توضیح داده شد، مردان تمایل دارند همان گونه که هستند مورد پذیرش قرار گیرند و به آن‌ها ابراز عشق و علاقه شود. بنابراین پذیرفتن شخصی که اینک این‌چنین است با تصویر شخصی که یک زن در افکار خود در آینده از آن مرد می‌بیند، بسیار تفاوت خواهد داشت. مردان دوست دارند که مورد پذیرش قرار گیرند، امّا خود را برای تأمین نیازهای همسر خویش تا حدی تغییر می‌دهند و از انتقادات صحیح استقبال می‌کنند. برای رسیدن به این هدف باید عشق را با گفت‌وگوهای صادقانه‌ای که بی‌پیرایه نیازها را عنوان می‌کند، همراه ساخت. در چنین موقعیتی است که مرد عشق، اعتماد و ستایش‌های حقیقی را مزمزه می‌کند.

برای داشتن یک عشق کامل، اصلاً نباید در پی این بود که در تمام موارد با همسر تفاهم داشت و از تمام اعمال او احساس رضایت داشت. یک زن می‌تواند شوهرش را دوست داشته باشد و احساساتی مانند: خشم، ناامیدی، رنج، غم و ترس را نیز داشته باشد. بعضی مواقع خوشحال و بعضی روزها ناراحت باشد. بخشی از وجودش عصبانیت را حس کند و در ساعتی دیگر از کنار همسر بودن احساس لذت نماید. هنگامی که زن بتواند به احساسات و تمنیات واقعی خویش دست یابد این احساسات بر روی شوهر نیز اثرات مثبتی می‌گذارد و به طور واقعی به نیازهای همسر خویش پاسخ خواهد داد. اگر زن واقع‌بین باشد و نخواهد زندگی خویش را براساس وعده و امید بنا نهد می‌داند اگر طوری رفتار نماید که گویی همه چیز بر وفق مراد است یک مرد هیچ‌گاه نمی‌تواند توانایی‌های بالقوهٔ خود را بازشناسد و

آن‌ها را رشد دهد. درست مانند هنگامی که فرد با دریافت یک چک، احساس پولدار بودن کرده و مدام از موجودی او کم می‌شود و خرج‌های نابه‌جا می‌کند. اگر زن در ظاهر شاد و راضی به نظر آید و در دل خود احساس یأس و نارضایتی داشته باشد، عشقی که نثار همسرش می‌کند عشقی بی‌رنگ و دروغین خواهد بود.

در چنین حالتی شوهر به طور دائم پیام‌های ضد و نقیضی را دریافت می‌دارد. از یک سو با احساس همسرش روبه‌رو می‌گردد که خوشبختی را به تصویر می‌کشد و از سوی دیگر هر کاری که وی برای خوشحالی همسرش انجام می‌دهد مؤثر واقع نمی‌گردد. زن دائم در تلاش است تا او را تغییر داده و از او یک شوهر ایده‌آل بسازد. اینجا دیگر شوهر سکوت اختیار می‌کند و به راستی نمی‌داند که چه باید بکند. چرا همسرش از نیازهای خویش سخنی بر لب نمی‌راند و از برآورده نشدن آن‌ها شکایتی ندارد؟ چرا احساساتش را با او در میان نمی‌گذارد؟ در مرحلهٔ بعدی ناگهان زن به خود می‌آید و زندگی گذشته را پوچ و بیهوده می‌یابد. این رنجش و احساس ناراحتی به حدی است که تحمل آن برایش سخت بوده و احساس افسردگی می‌کند و از آن سرزندگی و شادابی جدا می‌شود.

چنین حالتی برای زن بعید نیست. او در ابتدای زندگی بسیار شاد و خوشبخت به نظر می‌رسد، ولی بعد از گذشت مثلاً ده سال روزی متوجه می‌گردد که چه زندگی بیهوده‌ای داشته است و شوهر را به علت احترام نگذاشتن و بجا نیاوردن نیازها از خویش طرد می‌کند.

اینکه زنان، مردان را مقصر بدانند شاید صحیح باشد، امّا هرگز در چنین داوری جانب انصاف رعایت نمی‌گردد. مرد هنگامی که می‌فهمد

همسرش احساس ناراحتی و نگون‌بختی می‌کند خود متعجب می‌گردد. او اظهار می‌دارد که می‌توان وضع زندگی را تغییر داد ولی زن دیگر از اینکه خواهان حفظ این رابطهٔ ویران باشد، خسته شده است.

این خستگی و تحمل درد، در جایی به حد اعلای خود رسیده است که زن سعی داشته وانمود کند همه چیز خوب و ایده‌آل است. او در ظاهر خود را شاد و عاشق‌پیشه نشان می‌داده ولی در باطن همیشه ناراحت و خشمگین بوده است.

برخی از زنان در چنین حالتی زندگی در آینده را پیش می‌کشند و با این عمل درد و رنج زمان حال را فراموش می‌کنند. بعضی دیگر توان آن را ندارند که چنین بازی را مدت طولانی تکرار نمایند. بعضی ابتدا خیلی کم، یک بار در هفته یا دو بار در ماه به حالت افسردگی دچار می‌شوند، ولی بعد از گذشت سال‌ها بیشتر افسرده شده و هرچه این دردها را مدت طولانی‌تری در خود مخفی کرده باشند، دچار افسردگی عمیق‌تری می‌گردند.

چنانچه یک زن در زندگی خویش به دنبال آرامش و اطمینان است، باید این فرصت را داشته باشد که دربارهٔ احساس ناامنی که بر او مستولی شده است با همسر و افراد خانوادهٔ خویش صحبت نماید و از جانب آنان تقویت روحیه شود. اگر یک زن با داشتن مشغله‌ها و گرفتاری‌های زیاد باز هم احساس شادی کند امکان دارد این شادی را دائمی بداند یا برعکس اگر حس خوبی نداشته باشد این اندیشه در ذهن او نقش بگیرد که برای همیشه همه چیز بد و غیرقابل تحمل است.

باید بدانید که همه چیز در حال تغییر است و ثابت باقی نمی‌ماند.

این امر موجب می‌گردد به زندگی با دید بهتری بنگرید. در این مواقع استفاده از درج و نوشتن احساسات و ادراکات یا شرکت در کلاس‌های ارتقای روابط بسیار مثمرثمر خواهد بود.

وقتی که یک زن با این احساس روبه‌رو می‌شود که تمام نیازهای او از سوی شوهر تأمین نمی‌گردد، دچار این بحران می‌شود که در این رابطه او یک قربانی بوده است. او شوهر خویش را در این امر مقصر می‌داند و پیام‌های مبهمی به سوی شوهر می‌فرستد. شاید این احساس قربانی شدن برای او و حفظ رابطهٔ موجود لازم باشد. بعد از گذشت این بحران او دوباره مسئولیت رابطه را به گردن خواهد گرفت.

این مسئله باعث می‌شود که زندگی کردن در آینده را بسیار غلط قلمداد کنیم. همان گونه که زنان تمایل دارند در آینده سیر کنند، مردان تمایل دارند در گذشته زندگی نمایند. یک مرد انتظار دارد وقتی که خواسته‌های همسرش را یک‌بار تأمین کرد او برای همیشه احساس خوشبختی نماید. آنان گمان می‌کنند وقتی همسرشان می‌گوید: «دوستت دارم.» دیگر تمام وظایف موجود در یک رابطه را به نحو احسن انجام داده‌اند. مردان تمایل دارند احساسات و عواطف زنان همیشه ثابت و موجود باشد.

یک مرد نیز می‌تواند در بخشی از افکار خویش زندگی کند. شاید باریک‌بینی آن‌ها موجب شود که خود را نادیده بگیرند و خوشبخت نباشند، ولی در رفع مشکلات زناشویی بسیار از خود مایه می‌گذارند. درست مثل کبکی که سر خود را داخل برف می‌کند مردان نیز خود را با کار و تلاش مشغول می‌کنند تا بروز ندهند که در زندگی خویش مشکلاتی دارند. بعضی از آن‌ها به حدی در کار خود را غرق می‌سازند

که دیگر فراموش می‌کنند احتیاج به عشق و محبتی دارند که از آن‌ها دریغ می‌شود. آنان بی‌توجه به این هستند که پول روی پول می‌گذارند و از نظر احساسی و عاطفی روزبه‌روز تهی‌تر می‌شوند.

یک مرد می‌تواند در آینده زندگی کند. هرچه مرد پولدارتر و موفق‌تر می‌شود گمان می‌کند که خوشبخت‌تر از گذشته شده است، امّا واقعیت تلخ قضیه این است که در این هنگام مشکلات و ناراحتی‌ها بیش از پیش خود را در زندگی آن‌ها به اثبات می‌رسانند. بعد از رسیدن به ثروت آن‌ها با مسائلی روبه‌رو می‌شوند که تا قبل از آن هرگز وجود نداشته است.

این دسته از مردان هم مانند زنان ناگاه به خود آمده و متوجه می‌گردند که اصلاً خوشبخت نیستند. وقتی این درد و رنج‌ها بیشتر می‌گردد آن‌ها درصدد به وجود آوردن تغییراتی در زندگی خویش می‌گردند. مرد احساس می‌کند در روابط زناشویی احتیاج به عشق و محبت بیشتری دارد و افسوس اینکه در جای دیگری به دنبال این محبت می‌گردد. مرد باید بداند که از راه صحبت کردن و برقراری مکالمه‌ای درست می‌تواند تمام نیازها و خواست‌هایش را در همین زندگی به دست آورد و مرحمی برای زخم‌هایش جست‌وجو کند.

گاهی اوقات بیان نکردن و چشم بستن بر روی حقایق زندگی تنها موردی است که یک زوج را به دام طلاق می‌اندازد. آن‌ها نمی‌خواهند قبول کنند که مشکل در بطن رابطهٔ آن‌ها نهفته است.

من بسیاری از زوج‌ها را دیده‌ام که در آستانهٔ طلاق، تنها با یادگیری فن بیان و برقراری رابطه توانسته‌اند به زندگی مجدد موفقی دست یابند. چنانچه یک زن و شوهر احساس می‌کنند تمامی راه‌های ممکن

را برای ادامهٔ زندگی رفته‌اند و هیچ یک اثری نداشته است باید به آن‌ها کمک کرد تا به این درک برسند که راه‌های امتحان شده توسط آن‌ها اشتباه بوده است و هنوز راه‌های دیگری نیز وجود دارد.

زنان خود را مقصر می‌دانند، مردان دیگران را

از جمله اختلافاتی که بین زن و مرد وجود دارد این است که به هنگام بروز مشکل زنان اولین نفر خود را مقصر می‌دانند و سرزنش می‌کنند، ولی مردان دیگران را مقصر جلوه می‌دهند. زنان مسئولیت مشکل به وجود آمده را تا حد زیادی به گردن می‌گیرند. این «سرزنش درونی» نشانگر دید باز است.

مردان بسیار تمایل دارند که قبل از پرداختن به مسئولیت خویش، دیگران را در به وجود آمدن مسئله‌ای سهیم بدانند. آنان به سرعت کم‌کاری و تقصیر دیگران را درمی‌یابند و بعد به میزان تقصیر خود می‌پردازند. چنین حالتی ناشی از دید متمرکز آنان است. دید متمرکز مشکلات موجود را به نحو دقیقی بررسی می‌کند و هر کارشکنی و اخلالی را یک تقصیر می‌شناسد.

دید وسیع و باز زنان باعث می‌شود که مسائل را در بعد گسترده‌ای ببینند و در رفع آن مشکلات گام بردارند و راه‌های موجود را بررسی کرده تا به نتیجه مطلوب برسند. از همین روست که یک زن به راحتی تقصیر را به عهده می‌گیرد. این تفاوت باعث بروز مشکلاتی در رابطهٔ زناشویی می‌گردد.

هنگامی که مردی در مواجهه با یک مشکل شروع به سرزنش کردن می‌نماید زن گمان می‌کند که او مسئولیت را به عهدهٔ خویش گرفته

است. مرد با این باور روبه‌رو می‌شود که من اشتباه کرده‌ام؟! این امر برای او سنگین تمام می‌شود. اگر زن در چنین حالتی جنبهٔ تدافعی به خود نگیرد و اجازه دهد مرد کمی آرام‌تر شود و تمرکز نماید، بار دیگر با دید بهتری به قضیه نگاه خواهد کرد.

مردی که اعتماد به نفس ندارد نمی‌تواند مسئولیت خویش را بپذیرد و این امر سبب ناامنی او می‌گردد. او هیچ کوتاهی را متوجه خویش نمی‌داند و این حالت از سوی زنان ناشناخته است. گاهی مردان حالت تهاجمی به خویش می‌گیرند تا در زیر سایهٔ این حالت، ناامنی خود را پنهان نمایند.

هرچه که میزان ناامنی که مرد احساس می‌کند بیشتر باشد حالت تهاجمی و پرخاشگری او نیز بیشتر خواهد بود و این امری است که زنان از آن غافل هستند. چون هنگامی که یک زن احساس ناامنی می‌کند تمام تقصیرات را به خود نسبت می‌دهد.

زنان به راحتی از گناه و تقصیر مردان می‌گذرند، چرا که عقیده دارند شاید روزی خود نیز دچار اشتباه و خطا شوند. گاهی مردان شکایت‌های همسر خود را جدی نمی‌گیرند، چون گمان می‌کنند که زنان هم مانند خود آن‌ها هستند و تمام اشتباه و تقصیر را به گردن دیگری می‌اندازند و خود را در مشکل به وجود آمده اصلاً دخیل نمی‌دانند. در صورتی که حقیقت امر اصلاً چنین نیست.

با مطالعهٔ این بحث به این نتیجه خواهیم رسید که زن و مرد در زندگی به دو شیوهٔ متفاوت فکر کرده و عمل می‌کنند. هیچ‌کس دارای خصایص مردانه یا زنانه به صورت مطلق نیست. یک فرد می‌تواند دارای هر دوی این صفات باشد: دیدی متمرکز و باز.

شخصی ممکن است در یک مسئلهٔ به وجود آمده دارای دیدی باز باشد و در موقعیتی دیگر دارای دیدی متمرکز. با شناخت این تفاوت‌ها می‌توان پی برد چرا در روابط بین زن و مرد مشکل به وجود می‌آید. درک این مسئله ما را بر آن می‌دارد که با دیدی نو به مشکلات بنگریم و راه‌حل‌های جدیدی به کار بریم. فصل ۵ ما را با سایر تفاوت‌های زن و مرد آشنا خواهد ساخت.

فصل پنجم
واکنش‌های متفاوت زن و مرد در رویارویی با تنش‌ها

یکی دیگر از تفاوت‌های مهم بین زن و مرد نحوهٔ برخورد آنان در مقابل تنش و فشارها است. مردان در مواجهه با فشار کار، هدفمند و تحلیل‌گرانه عمل می‌کنند و زنان عملکردی ذهنی و احساسی دارند. آنچه که توجه مرد را به خود معطوف می‌دارد جهان بیرون است و او سعی دارد با تغییر دادن این دنیا و موقعیت خود فشار موجود را کمتر نماید.

وقتی مردی تحت فشار روحی قرار می‌گیرد بیشتر می‌اندیشد تا بفهمد چطور می‌تواند تنش موجود را کاهش دهد.

یک زن در دنیای ذهنی خویش غرق می‌گردد و سعی دارد با تغییر خود این تنش را کاهش دهد. یک تنش به وجود آمده سیلی از احساسات و واکنش را برای زن به وجود می‌آورد و او رفتار خویش را مورد بازبینی قرار می‌دهد تا متوجه گردد با تغییر کدام قسمت می‌تواند فشار وارد آمده را کمتر کرده و وضعیت را به حال عادی بازگرداند. به

عنوان مثال: اگر زن از موضوعی رنجیده باشد از خود انعطاف و گذشت بیشتری نشان می‌دهد تا بتواند از بار فشار بکاهد و احساس بهتری را تجربه نماید.

تفاوت‌های مهم در مواجهه با تنش

یک مرد هنگامی که تحت فشار قرار می‌گیرد سعی می‌کند تا محیط اطراف را در کنترل خود درآورد و بدین ترتیب از فشار وضعیت موجود بکاهد. او تمام جوانب را می‌سنجد و بررسی‌های لازم را در مورد وضعیت به وجود آمده انجام می‌دهد تا بتواند اقداماتی برای بهبود و رفع مشکل به عمل آورد.

او قبل از آنکه بتواند به مسئولیت خویش آگاه شود، باید درک درستی از وضعیت داشته باشد. با هوشیاری و درایت کامل به بررسی محیط اطراف می‌پردازد. هنگامی که فهمید چه عامل یا عواملی باعث بروز این موقعیت شده‌اند اقدام به برطرف کردن موضوع و پردازش راهکاری مناسب می‌کند و میزان تقصیر خود را مشخص کرده، گردن می‌گیرد.

یک زن هنگامی که تحت فشار قرار می‌گیرد به بروز احساسات خویش می‌پردازد تا از این طریق حواس خود را تحت کنترل درآورده و متوجه گردد چه مشکلی پیش آمده و چه کاری برای بهتر شدن موقعیت از دست او برمی‌آید. او با درک احساسات خویش، موضوعات را بهتر شناسایی کرده و با فکر باز و روشن‌تری به مقابله با مشکل می‌رود.

احساسات ویرانگر

برای آنکه بتوان یک واکنش صحیح از خود بروز داد لازم است ابتدا کمی از موضوع دور شد. آن را بررسی و تحلیل کرد و عوامل به وجود آورندهٔ آن را شناخت. در یک فرآیند ذهنی باید به این مسئله رسید که یک فرد چطور می‌تواند با این مسئله کنار بیاید و راهکار او برای حل این مشکل چه خواهد بود؟

وقتی در رویارویی با یک مشکل مرد از بخش زنانهٔ خویش بهره می‌گیرد، می‌تواند نظرات مثبتی را که در ارتباط با خود دارد نادیده انگارد. بروز احساسات منفی باعث می‌شود کنترل اعصاب خود را از دست داده، تندخو و دمدمی مزاج شود. البته این احساسات منفی نشانهٔ بدی نیستند.

این احساسات باعث تسکین و آرامش تنش نیز می‌شوند. زمانی که یک مرد این احساسات را زیاد جدی بگیرد و نحوهٔ برخورد معقول خود را فراموش نماید دیگر این احساسات ارزش خود را از دست داده، تهدیدآمیز و نامناسب خواهند شد. در چنین موقعیتی مرد عصبی شده و کنترل خود را از دست می‌دهد. احتمال دارد اقدام به شکستن وسایل منزل کرده و حرف‌های بی‌ربط و ناسزا بگوید. در چنین موقعیتی بخش ذهنی او فعال شده است.

این امر بدین معنی نیست که مردان نباید تحت تأثیر احساسات قرار گیرند. بلکه قبل از تأثیر گذاشتن احساسات بر روی آن‌ها باید راهی معقول و منطقی را برای رویارویی با مشکل انتخاب نمایند. احساسات باعث می‌شود که به موضوع بی‌علاقه شده و عملکرد درستی انجام ندهند.

وقتی مردی تحت تأثیر نادرست احساسات خویش قرار گیرد رفتارهایی مانند: کج‌خلقی، بی‌تفاوتی، سنگدلی و مسامحه‌کاری نیز در او زنده می‌شود. مهم‌ترین این عوارض عصبی شدن و از دست دادن کنترل است. چرا که وقتی دچار احساسات می‌گردد، دیگر نمی‌تواند به آوای منطق و عقل گوش فرادهد، امّا وقتی زنی عصبی می‌شود دلیل آن نیست که احساسات مثبت خود را از دست داده است.

زن بیشتر از مرد می‌تواند عصبانیت خود را کنترل نماید. او بیشتر مواقع رعایت حال مرد را کرده و خشم خود را فرو می‌دهد. در عین عصبانیت یک زن می‌تواند به نظرات دیگران نیز گوش فرادهد. ولی حالت عصبی مردان باعث جسارت آن‌ها شده و قیافه‌ای حق به جانب به خود می‌گیرند. وجود چنین تفاوتی در بین مردان و زنان باعث می‌شود که زنان بتوانند لیاقت و کارایی‌های خود را به عرصهٔ ظهور برسانند. زنان ابتدا به صورت باطنی مسئله را مورد بررسی قرار داده و بعد عکس‌العمل از خود بروز می‌دهند.

برای اینکه یک زن به برخوردی منطقی دست یابد، باید ابتدا خوب فکر کرده و احساسات درونی خویش را مورد توجه قرار دهد و صحت آن احساسات را به بوتهٔ امتحان گذارد. هر آنچه را با حقیقت وجودش ناسازگار باشد، تصحیح کرده یا رد نماید. اگر او این کار را نکند و به بررسی ذهنی نپردازد شاید بسیار جدی، خودرأی، پرمدعا، تحقیر کننده و ناامید جلوه‌گر شود. این ناشی از بخش تاریک ذهن اوست.

وقتی مرد به واکنش منطقی و صحیح درون خود گوش فراندهد احساسات منفی ویرانگری از او ظاهر می‌گردد. در مورد زنان نیز

وضع همین طور است. در صورت عدم اجرای واکنش‌های باطنی خویش، دارای اعمالی بسیار خشک و جدی می‌شوند. با عمل کردن به احساسات مثبت یک زن دارای طرز تفکری روشن و ملایم می‌گردد. مردها هم در اثر رفتاری مثبت، دوست داشتنی‌تر و امیدوار کننده خواهند بود.

میزان آسیب‌پذیری زن و مرد از مشاجره یکسان است

زنان به هنگام ناراحتی احساسات خویش را سرکوب می‌کنند و این امر باعث بروز بحث و جدل میان آنان و همسرانشان خواهد شد. تمامی حرف‌های زن ریشه در جدیت و خودرأیی دارد. این حالت باعث می‌شود مرد حالت تهاجمی و تهدید به خود بگیرد. مرد احساس می‌کند مجالی برای گفت‌وگو نیست و عقیده‌اش مورد قبول همسر واقع نشده است. زن نیز گمان می‌کند این عمل راهکار خوبی است و شوهرش عصبانی نمی‌شود و احساسات منفی خود را کنترل می‌کند.

اگر مردی افکار و نقطه‌نظرهای همسرش را نادیده بگیرد و احساسات منفی خود را آشکار نماید، باعث عصبانیت و خودرأیی او می‌گردد. در چنین جوی هیچ برنده‌ای وجود ندارد.

گاهی در مشاجرات مرد تمام احساسات منفی خود را بیرون می‌ریزد و از درون احساس آرامش می‌کند. غافل از اینکه به عواطف و احساسات همسر خود لطمه‌ای بزرگ وارد آورده است. بعد از مدتی او می‌تواند به دلیل بروز این اعمال از همسرش عذرخواهی نماید، البته همسر نیز او را خواهد بخشید. باید در نظر داشت که بیان این

حرف‌ها بسیار راحت‌تر از انجام دادن آن‌هاست. زن حرف‌های مرد را برای مدت کوتاهی به خاطر می‌سپارد ولی ناراحتی که از این گفته‌ها برایش پیش آمده است ماندگارتر خواهد بود. شاید زن تا آن هنگام که مرد از او دلجویی نکرده است ناراحت و در حالت قهر بماند. مرد نیز حرف زدن را بی‌فایده می‌داند و تصمیم می‌گیرد حرف‌هایش را برای خود نگاه دارد.

زن و مرد هر دو به یک شدت از مشاجره لطمه می‌خورند به اثرات ویرانگر آن واقف نیستند. نباید این تأثیرات منفی را که در اثر مشاجره برای آن‌ها به وجود می‌آید نادیده گرفت. اگرچه لطمات ممکن است جسمی نباشد ولی مدت زمانی که این ضربه‌های روحی نیاز دارند تا التیام یابند، بسیار بیشتر از درمان ضربات جسم خواهد بود. هرچه زن و شوهری به یکدیگر نزدیک‌تر باشند و علاقهٔ بیشتری بین آن دو حکمفرما باشد راحت‌تر می‌توانند به دیگری ضربهٔ روحی بزنند. چراکه نسبت به هم بسیار حساس هستند و انتظار چنین امری را ندارند.

از آنجا که مردان با تجزیه و تحلیل عقلانی خود انرژی دریافت می‌دارند، نمی‌توانند دریابند که همسران تا چه حد احساساتی و آسیب‌پذیر هستند. بنابراین خیلی راحت این عواطف را زیر پا گذاشته و اهمیتی برای آن قائل نمی‌شوند. مردان روی حرف‌های خود تأکید بسیار دارند و به هنگام مشاجره هرگز قدرت آن را ندارند که بدون لطمه زدن به احساسات طرف مقابل حرف خود را بیان دارند. زنان هم در چنین مواقعی بسیار لجباز و مستبد عمل کرده و مردان را ناراحت و عصبی می‌گردانند. البته این مطلب دقیقاً به اثبات نرسیده است. زن

می‌تواند با ابراز نظری مخالف نسبت به شوهر خود او را ناراحت گرداند. در چنین حالتی مردان سکوت اختیار کرده و دقایقی بعد با مهربانی اقدام به صحبت کردن می‌نمایند، امّا در دل خود احساس بی‌مهری و سردی دارند. مردان و زنان هر دو آسیب‌پذیر هستند ولی مردان از میزان آسیبی که در یک مشاجره به آن‌ها وارد می‌شود اطلاع ندارند.

شاید زنان تنها با مطالعهٔ چنین کتاب‌هایی بتوانند به میزان آسیبی که به شوهر خود وارد می‌آورند، آگاهی یابند. چون حتی خود مردان هم از این امر اطلاع ندارند. دانستن این امر بسیار مهم است چون با دانستن این مسئله می‌دانند دیگر وقتی که سکوت می‌کنند چطور منطقی و عقلانی فکر نمایند و دریابند که چه اتفاقی افتاده است. وقتی مردان به شدت عصبی می‌شوند و قدرت منطق را از دست می‌دهند در بخش تاریک ذهن خود باقی می‌مانند. یک زن نیز به هنگام از دست دادن حالت درونی خویش به چنین جایی می‌رسد.

روش مقابله با تنش در مردان و زنان

اظهارنظرات و احساسات زن و مرد کامل کنندهٔ یکدیگر بوده و در جهت کاهش تنش وضعیت پیش می‌رود. مردان سعی دارند وضعیت موجود را تغییر داده یا از بین ببرند. زنان نیز رفتار خود را طوری تغییر می‌دهند که کمتر حالت تنش به وجود آورد. آنان بیشتر به کمک، بخشش، گذشت، عشق و تواضع روی می‌آورند تا به وضع بهتری برسند. مردان با رفتار و اعمال خود وضعیت موجود را تغییر می‌دهند.

چگونه زنان تعادل خویش را از دست می‌دهند

زنان برای جلوگیری از هر تنش و مشاجره‌ای همیشه سازش و همراهی دارند. یک زن برای رسیدن به آرامش در رابطهٔ زناشویی خود رفتار خویش را تغییر می‌دهد، فداکاری کرده و از حرف خویش می‌گذرد، امّا وقتی که می‌بیند شوهر مثل او رفتار نمی‌کند به سختی آزرده می‌گردد. بعد به حالتی آمرانه و آزار دهنده مبدل می‌گردد و نسبت به همسر خویش بی‌اعتنا و سرکش می‌شود.

زن هنگامی قصد اثبات خویش را دارد که تلاش‌هایش برای رسیدن به خواسته‌ها با شکست روبه‌رو گردد. او نمی‌داند چطور برخورد نماید یا چه تغییراتی لازم است تا بتواند به اهداف خویش دست یابد. او باید در رفتار منفی خود مانند رنجاندن بازنگری کند.

اگر زنان در مورد شیوهٔ تغییر نظر و طرز تلقی خود، آموزش ندیده باشند درک و شناخت آن توسط خود فرد بسیار مشکل خواهد شد. بیشتر دختران در دوران کودکی تنها می‌آموزند که احساسات خویش را سرکوب نمایند و همیشه دخترانی مؤدب و سرحال باشند. حتی اگر به واقع چنین احساسی نداشته باشند.

این‌چنین رفتاری که باعث سرکوبی احساسات واقعی می‌گردد شاید در نگاه اول مثبت و سازنده به نظر رسد، ولی باعث می‌شود شخص از خود واقعی خویش دور شود. برای آنکه زنان بتوانند با تنش‌ها و مشاجرات روبه‌رو گشته و به حل آن‌ها بپردازند باید متمرکز باشند. چنانچه زن رنجیده و سردرگم گردد بیشتر دوست دارد که شوهر خویش را تحت سلطه درآورد.

چگونه زن تغییر می‌کند

زنان در مواجهه با یک رویداد و حادثه می‌توانند طبیعی رفتار نمایند. و آنان به راستی خود را تغییر نمی‌دهند، بلکه به سویی که بیشتر شخصیت آن‌ها متوجه آن است، تمایل پیدا می‌کنند. زن با داشتن نیروی ذهنی و احساساتی می‌تواند با صحبت کردن در مورد احساسات خویش، خود را تغییر دهد. برای آنکه زن به چنین خواسته‌ای برسد نیاز دارد که به حرف‌هایش گوش فرادهند و به او احترام بگذارند. این امر باعث می‌شود که عشق و علاقهٔ او به همسرش بیشتر شده و تمرکز بیشتری یابد.

چنانچه زن ناگزیر شود احساسات خود را مخفی نماید رفته‌رفته تماس او با خود واقعی‌اش قطع می‌گردد. او احساس می‌کند که کوته‌بین و سنگدل شده است. دیگر نمی‌تواند با مهربانی و صبر تنش‌های زندگی خود را حل و فصل نماید و برای به دست آوردن عشق و علاقهٔ دیگران، در هماهنگ کردن رفتار و گفتارش با آن‌ها به شدت صدمه می‌بیند. در اینجاست که توانایی او برای تطابق و تغییر در مسیر از بین بردن تنش‌ها، رو به کاستی می‌گذارد و نمی‌تواند رفتاری محبت‌آمیز و مثبت داشته باشد.

یک زن که از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیست می‌تواند به راحتی رفتار و گفتار خود را با دیگران تطبیق دهد، امّا نمی‌تواند احساسات خود را تغییرپذیر نماید. شاید بتواند تظاهر کند که به همسر خود عشق و علاقه دارد ولی در نهان قلب او مملو از رنجش، سوءظن و عدم رضایت است. وجود چنین احساسات منفی باعث تضعیف روحیه و سردی روابط می‌گردد.

چگونه مردان تعادل خویش را از دست می‌دهند

مردان برای آنکه روابط زناشویی خویش را بهبود بخشند به صورت نظری و عملی و در مرحلهٔ بعد، احساساتی وارد عمل می‌شوند. هنگامی که مردی متوجه شود همسرش ناراحت شده ابتدا سعی می‌کند وسایل خوشحالی او را فراهم نماید. وقتی چنین امری محقق نشد او سعی می‌کند هدف را تغییر دهد و آن هدف را برای خوشبختی همسرش تأمین نماید. باز هم اگر این مسائل باعث خوشحالی همسرش نگردد او به گونه‌ای بسیار احساساتی عمل خواهد کرد. البته این احساسات همیشه مثبت نیستند. احساساتی مانند: جسارت، رنجش، کینه‌توزی، قصاص، و حق به جانبی پا به میدان می‌گذارند. او در چنین حالتی دیگر بسیار عصبی، مظنون و شکاک می‌شود. اعتماد به نفس خویش را از دست می‌دهد و دیگر هیچ لزومی نمی‌بیند که برای خوشحالی همسرش کاری انجام دهد.او با بدقلقی‌هایش احساسات منفی خویش را بروز می‌دهد. هنگامی که مرد حالت منطقی و معقول خود را از دست می‌دهد بسیار سخت می‌توان او را به روزهای گذشته بازگرداند و از خر شیطان پیاده کرد.

چگونه یک مرد تغییر می‌کند

از آنجا که مردان رفتار نظری دارند بهترین راه برای تغییر وضع موجود و از بین بردن مشکلات این است که از خارج خود وارد عمل شوند. یک مرد می‌تواند با شناخت عکس‌العمل دیگران رفتار و کردار خویش را معقول‌تر و احساسی‌تر نماید. هنگامی که مشکل او مرتفع شد خود

به خود تغییر می‌کند.

وقتی که او مشکل را در وجود خویش بیابد، بسیار سخت است که خود را تغییر دهد. پذیرش چنین رفتاری از سوی مردان برای زنان بسیار سخت است، چرا که زن براساس ذات خویش که احساساتی است می‌داند که چه تغییری در خود باید بروز دهد. او تغییر را می‌یابد و می‌تواند انجام دهد. یک مرد وقتی بخواهد خود را عوض کند باید تصمیم به چنین اقدامی بگیرد. آگاهی زن برای تغییر وضع رفتاری موجود کفایت می‌کند. مرد باید مشکل را از برون وجود خود جست‌وجو کرده و درک نماید.

هنگامی که مردان در یک کار نتایجی به دست آورند که تمایلی به آن نداشته‌اند باعث می‌شود که به تغییر احساس خود روی آورند، ولی به صورت کاملاً اجباری. یک زن وقتی احساس کند که مورد محبت قرار دارد و طرف مقابل او را درک می‌نماید و احساس امنیت نماید، اگر رفتار او مناسب با شخصیت خویش نباشد می‌تواند به راحتی خویش را تغییر دهد.

هنگامی که شوهر برای رضایت همسرش تمام توان خویش را صرف می‌کند و راه به جایی نمی‌برد حالت انفعالی پیدا کرده و ناراحت می‌شود. او رفتار خویش را تغییر نمی‌دهد و تنها همسرش را مقصر می‌داند و به دفاع از خود می‌پردازد. این وضعیت باعث تحلیل قوای مرد می‌گردد. او باید بداند که چطور می‌تواند رفتار خویش را متناسب با وضعیت موجود تغییر دهد.

چگونه زن بی‌دلیل باعث ناراحتی همسر خویش می‌گردد

هنگامی که مرد نمی‌تواند همسر خود را راضی نماید رفته‌رفته رفتار و اعمالش تغییر می‌یابد. او دیگر نیروهای مردانهٔ خویش را نادیده می‌گیرد. به این باور رسیده است که هیچ‌گاه اعمال و تصمیماتش مورد پسند همسر واقع نخواهد شد، از این رو از مسئولیت‌های زندگی شانه خالی می‌کند و کمتر رو به فعالیت و کار می‌آورد. او تاکنون هر کاری که انجام داده از نظر همسرش غلط از آب درآمده و این باعث درد و ناراحتی او می‌گردد. برای یک مرد هیچ چیزی دردآورتر از این نیست که از طرف خانوادهٔ خود مورد احترام و پذیرش قرار نگیرد.

وقتی که مردی در کار و تصمیمش با شکست روبه‌رو می‌شود همسر به خود اجازه می‌دهد در کارهای او مداخله نماید. مرد از این وضعیت رنج می‌برد و باعث می‌شود علاقهٔ او نسبت به همسرش کاهش یابد. او دیگر خود را درگیر تصمیم‌گیری و کار نمی‌کند، چرا که همسرش دائم در حال گوشزد و تصحیح کردن اوست. او از این کار احساس بیهودگی و ناکارآمدی می‌کند.

زنان کارهای مردان را زیر نظر گرفته و اشتباهات آنان را گوشزد می‌کنند و عقیده دارند با این وضع به شوهر خود کمک می‌کنند تا خود را تغییر دهد و انگیزهٔ آن‌ها برای کار بیشتر شود، ولی نمی‌دانند که این کار باعث لجاجت و جسارت بیشتر آن‌ها می‌شود.

مردی که با شکست کاری روبه‌رو می‌گردد احتیاج به زمان دارد تا اندکی مسائل را بسنجد و آرام‌آرام پی به اشتباهات خود ببرد. زخم زبان‌ها و اظهارنظرهای کوبنده تنها احساس حق به جانبی و فراموش کردن مسئله را برای مرد به وجود می‌آورد.

جمله‌ای مانند: «من که گفتم...»؛ «تو هیچ وقت به حرف من گوش نمی‌دهی»؛ «می‌دانم که حالا احساس پشیمانی می‌کنی» می‌تواند وضعیت موجود را بدتر کند.

اگر مرد در اثر اشتباهاتش سرزنش نشود و کسی او را تصحیح ننماید، خود پند گرفته و پی به اشتباهات خویش می‌برد.

تمام این درس‌ها بدون اینکه مرد در پی یادگیری و گوش دادن باشد از سوی زن و یا اطرافیان عنوان می‌شود و طبیعی است که اثری ندارد. اگر به یک مرد تنها گفته شود: «چه اتفاقی افتاده است؟» باعث می‌شود او روی مشکل دوباره تمرکز یابد و نظری برای رفع مشکل ارائه دهد.

مرد به هنگام تنش چه نیازی دارد؟

هنگامی که مردی در یک موقعیت تنش‌زا و تحت فشار قرار می‌گیرد، نیاز به فرصت و مجالی دارد که موضوع را دوباره بررسی نماید و درک کند که چه اتفاقی افتاده و چطور می‌تواند آن را حل و فصل نماید. بعد از این بررسی احساس بهتری را تجربه می‌کند و می‌تواند دربارهٔ دلیل به وجود آمدن آن صحبت کند. او می‌تواند برای اشتباهات خویش جوابی بیابد. این موقعیت باعث می‌شود که مرد طبیعت مردانه‌اش را سرکوب نکند و درصدد تغییر آن بر نیاید.

مرد تا هنگامی که راه دیگری برای جلوگیری از اشتباه پیش آمده پیدا نکند، به اشتباه خود اعتراف نخواهد کرد. چنانچه مردی بگوید: «اگر آنچه را که الان می‌دانم، آن موقع می‌دانستم وضع این طور نمی‌شد.» نشانگر این مسئله است که او به اشتباه خود پی برده است.

زن به هنگام تنش چه نیازی دارد؟

یک زن به هنگام ناراحتی نیاز دارد که احساسات خود را از طریق صحبت کردن بیان نماید. چنانچه این امر برایش محقق نگردد کلافه شده و آزرده خاطر می‌گردد. او به مدت زمان زیادی احتیاج دارد تا بتواند به حالت اولیهٔ خود ـ دوست داشتنی و با اعتماد به نفس ـ بازگردد و تمرکز یابد. در این هنگام او دوست دارد که از سوی همسرش مورد احترام و محبت قرار گیرد و خواسته‌هایش درک گردد. مردان در چنین اوقاتی بیشتر به قضاوت همسر خود می‌پردازند و او را سرزنش می‌کنند و به حرف‌های آنان گوش نمی‌دهند. زمانی که مردان متوجه می‌شوند درصدد تصحیح و پند و اندرز دادن همسر خویش برآمده‌اند و ناخواسته او را از خود رنجانده و ناراحت کرده‌اند، ابراز علاقه و احترام می‌کنند.

مردان چگونه زنان را می‌آزارند

همان طور که زنان به هنگام اشتباهات همسران اقدام به اصلاح او می‌کنند، یک مرد هم نمی‌تواند وقتی همسرش اشتباهی مرتکب شده است به قضاوت او نپردازد و او را به کم‌عقلی، خودخواهی و بهانه‌گیری محکوم نکند. بسیار انگشت‌شمار هستند مردهایی که متوجه شوند این حرف‌های آنان در چنین موقعیتی، همسرشان را بیش از حد آزرده خاطر و ملول می‌سازد.

قضاوت‌های مرد باعث سردرگمی و حواس‌پرتی زن می‌گردد و داوری‌های منفی او در وی اثر بدی خواهد گذاشت. چنانچه شوهر ابراز کند که او مغرور است و به فکر او نیست زن واقعاً خودخواه‌تر

شده و علاقه‌اش نسبت به همسر کاهش می‌یابد. گفتن صفات نادان، لجباز و یک‌دنده نیز باعث می‌شود که این افعال در او پررنگ‌تر گردد. قضاوتی که در اثر رنجش عنوان شود هرگز کارساز نیست.

هنگامی که زن تحت فشار عصبی است احتیاج به زمان و حمایت دارد تا دریابد که چطور باید بر این مشکل فایق آید. باید احساس کند هنوز مورد علاقه و احترام همسرش قرار دارد. او با صحبت کردن و بروز احساسات درونی خویش احساس بهتری خواهد داشت.

از آنجا که زنان و مردان از این واکنش‌های خویش اطلاع ندارند در چنین شرایطی از خود واقعی خویش دور می‌شوند و به بخش تاریک ذهن پناه می‌برند. در چنین حالتی احساسات منفی، بارها برداشت‌های مثبت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد.

بخش‌های تاریک ذهن

هنگامی که مرد احساس کند مورد اهانت و توهین واقع شده است، دچار تنش و استرس می‌شود. چنانچه نتواند راه‌حلی برای مشکل خویش بیابد به ناچار به بخش تاریک ذهن خویش وارد شده و عکس‌العمل عصبی از او سر می‌زند. وقتی که مرد احساسات نظری خود را از دست می‌دهد و سکوت می‌کند راه را بر احساسات دیگر می‌بندد تا بتواند به همان بخش نظری دست یابد. با رسیدن به بخش نظری مرد می‌تواند مسئولیت کارهای خود را بر گردن گیرد و به احساس آرامش برسد. او در این مرحله می‌تواند خود را تغییر دهد و به راه‌حلی برای رفع تنش دست یابد.

زنان نیز به هنگام تنش و تأمین نشدن احتیاجات و خواسته‌های

خود به بخش تاریک ذهن روی می‌آورند و تمرکز حواس خود را از دست می‌دهند.

وقتی که احساسات ذهنی مرد ظهور می‌کنند دیگر اثری از عقل و منطق نمی‌توان یافت. آن‌ها کج‌خلق، عصبی، بی‌انصاف و طغیان‌گر می‌شوند. سکوت کردن مردان باعث می‌گردد که احساسات بد اجازهٔ رشد نداشته باشند. در حقیقت این سکوت به منزلهٔ کلید حفاظتی مدار جریان الکتریسیته است.

گاهی اوقات زن سعی دارد با شوهر خود از احساسات خویش بگوید. در حالی که همسرش احتیاج به سکوت دارد. زن با این صحبت کردن تمام احساسات منفی و عکس‌العمل‌های بخش تاریک ذهن همسرش را بیدار می‌کند و سبب می‌شود احساسات منفی او بروز کند. زن در چنین موقعیتی براساس طبیعت خویش عمل می‌نماید، چون او احتیاج به حرف زدن دارد.

خشونت مردان

هنگامی که غرور مردی جریحه‌دار شود، چنانچه قبل از اینکه او مسائل را برای خود حل و فصل نماید دستخوش هیجانات و احساسات خوشایندی شود، اعمال خطرناکی از او سر خواهد زد.

منفی‌ترین این حالات پرخاشگری، انتقام است. مرد تمایل دارد آزردگی خود را بیرون بریزد یا به دیگران انتقال دهد. این یکی از حالات روحیهٔ مردانه است. خشونت مردانه باعث می‌شود که او درد و رنج خود را بیرون بریزد و به احساس بهتری دست یابد.

اگر مردی اقدام به شکستن چیزی یا تحقیر کردن کسی می‌نماید

این نوعی عقب‌نشینی نیمه‌هوشیارانه است در مقابل کسی که احساس می‌کند او همین بلا را به سرش آورده است. هرچه مردان بیشتر بیاموزند که روابط خویش را بهبود بخشند، حس خشونت در آن‌ها کاهش خواهد یافت.

با ناراحت کردن دیگری مرد می‌تواند احساس درد و ناراحتی خود را نیز به عینه ببیند.

«دیک» و «لین» دو سال بود که با هم ازدواج کرده بودند. دیک بعد از مدتی متوجه می‌گردد همسرش با شخص دیگری رابطه دارد. او لین را کتک زده و تحقیر می‌کند. حالا احساسات جریحه‌دار دیک کمی التیام یافته‌اند. چرا که احساس می‌کند همسرش نیز این احساس حقارت را چشیده و رنج برده است.

شدیدترین حالات این است که شخص از رنج بردن دیگران لذت ببرد.

نمونهٔ این‌چنین حالاتی را در فیلم‌ها دیده‌اید. مثلاً: شخصیت منفی فیلم شخصیت مثبت را آزار و اذیت می‌کند. در انتها وقتی که شخصیت منفی به عقوبت می‌رسد همه خوشحال و شادمان می‌شوند و به احساس خوبی می‌رسند. اگرچه حس انتقام در زنان هم وجود دارد ولی این حس در مردان بسیار قوی است.

هر کسی تنها زمانی از رنج بردن دیگران لذت می‌برد که خود رنج دیده و زجر کشیده باشد و گذشت زمانه بر این زخم‌ها مرحمی نگذاشته باشد. این شیوهٔ عمل بیشتر در رفتار مردان موقع تسویهٔ خرده حساب‌های شخصی بروز می‌کند.

صلح و سازش

اساس و شالودهٔ تمامی جنگ و پلیدی‌ها تمایلات انسانی است که حس انتقام‌جویی در آن موج می‌زند. آن هنگام که انسان آموخت در مورد دردها و آلام خود سخن بگوید دیگر این طغیانگری فروکش کرد. مردان برای سخن گفتن در مورد دردها و رنج‌های خویش ابتدا باید به درک درستی از آن نایل آیند و این امر محقق نمی‌گردد مگر به مدد توسعهٔ بخش زنانه.

بخش زنانهٔ مردان از راه گوش دادن و احساس همدردی با دیگران توسعه می‌یابد. وقتی این حس در آن‌ها زنده شود می‌توانند در رنجش‌های خویش تأمل کنند و دربارهٔ آن‌ها صحبت کرده، تسکین یابند و حس انتقام‌جویی را از یاد ببرند.

گاه من با مردهایی برخورد می‌کنم که در طی زندگی خویش هرگز گریه نکرده‌اند تا مکنونات قلبی خویش را بیرون بریزند. مردان با گوش دادن محترمانه در محیطی دوستانه می‌توانند به این احساسات دقیق دست یابند. بیشتر پدران با این احساسات بیگانه هستند و فرزندان آن‌ها نیز این احساسات را نمی‌شناسند. اگر مردان این احساسات را باز شناسند، در اثر هر ناراحتی در آزردگی و رنجش ناشی از آن باقی خواهند ماند.

یکی از راه‌های دور شدن از حس منفی انتقام‌جویی و رهایی از رنجش‌ها شرکت در محافل است که محیطی آرام داشته باشند و افراد بتوانند در آن از رنج و دردهای خویش به راحتی سخن بگویند. مطالعات خصوصی و جلسات مشاوره تا حدی مؤثر است که درد و رنج شخص را به او می‌نمایاند. وقتی مردی قصد دارد احساسات خود را گسترش دهد

نیاز به دورهٔ درمان طولانی دارد. اگر در جلسات عمومی و سمینارها شرکت کند اثرات مؤثرتری را در دورهٔ کوتاه‌تری خواهد دید.

این شیوهٔ کمک گروهی در آمریکا بسیار رواج یافته است. مردان به حدی رسیده‌اند که بدون احساس انتقام‌جویی از دردها و ناراحتی‌های خویش می‌گویند. این شیوهٔ درمانی تدریجی باعث بهبود و بهینه شدن روابط زناشویی گشته است و رفته‌رفته صلحی جهانی را در پی خواهد داشت. وقتی هر یک از مردمان احساس آزادی، احترام و آرامش داشته باشند بازتابی فراگیر خواهد داشت. در آن صورت می‌توانیم صلح را در سطوح بین‌الملل گسترش دهیم. اینجاست که صلح جهانی معنای واقعی پیدا خواهد کرد.

تحمیل درد و رنج به دیگری

هنگامی که فردی بر اثر اختلافات به وجود آمده آزرده خاطر شود و این امر را بیان نکند و آرامش نگیرد اقدام به تلافی کردن می‌نماید. او این عقیده را باور می‌کند که در مقابل بدی باید بدی کرد. دیگر در دل او جایی برای رحم و شفقت وجود ندارد. احساسات تلافی‌جویانه در او به اوج خود می‌رسد.

وقتی دیک احساس می‌کند لین او را تحقیر کرده و به او خیانت می‌کند دست به اقدامی تلافی‌جویانه می‌زند و دوست دارد زجر کشیدن همسرش را ببیند. این عمل تلافی‌جویانه نوعی جدال، کینه‌جویی و بی‌رحمی درونی است. او با دیدن ناراحتی و زجر کشیدن همسر خود احساس آرامش کرده و تسکین می‌یابد. در چنین موقعیتی چرخه کامل می‌گردد.

چنانچه مردی بخواهد از این چرخهٔ انتقام‌جویانه که دور از انسانیت است دور گردد، باید دردها و احساسات خویش را بیرون بریزد و خود را تخلیه نماید. اگر دیک بتواند درد خود را از این موضوع با لین مطرح سازد می‌تواند بدون انتقام‌جویی به حس آرامش برسد و همسرش با او همدلی کند و پاسخ منطقی بدهد. چنانچه همسر پاسخ دلسوزانه‌ای به وی بدهد نشانگر این است که درد او را درک کرده است. با این عمل لین هم متوجه عمل خود می‌شود و مورد تهاجم قرار نمی‌گیرد و دیک هم به احساس آرامشی که در پی آن بود دست می‌یابد و می‌تواند او را ببخشد.

آنچه مسلم است این است که بیشتر مردان نمی‌توانند احساسات خود را بدون به کار بردن تهدید بیان کنند. به ویژه هنگامی که غرورشان بسیار جریحه‌دار شده باشد. مردان باید به این مهارت دست یابند که به دردهای دیگران گوش دهند و احساس همدلی نمایند و سپس خود از دردها بگویند و انتقام‌جویی را کنار گذارده و تسکین یابند. با درک این موضوع آن‌ها می‌توانند به حرف‌های همسر خود گوش دهند و شوهری فهیم، دلسوز و مهربان شوند.

اگر مردی نسبت به همسر خود دل‌رحم و مهربان نباشد به منزلهٔ این است که اعتنایی به او ندارد. این احساسی است که زنان هنگامی که با شوهر خود در حالت قهر به سر می‌برند دارند، ولی در واقع امر مردان از همه چیز فاصله می‌گیرند و ساکت می‌شوند و با کنکاش در خود سعی دارند با دردها و رنجش‌ها ارتباط برقرار سازند. زنان این سکوت و فاصله را دلیل بی‌مهری همسر می‌دانند در صورتی که اصلاً چنین نیست.

مردی که آموخت چگونه به درد دیگری گوش دهد می‌تواند در مورد دردهای خود هم صحبت کند و ناخواسته از حس تلافی‌جویی رها می‌شود. اگر مرد به چنین مهارتی دست نیابد درد خود را به همسرش انتقال می‌دهد تا از این راه خود احساس آرامش نماید.

تهاجم انفعالی

شاید برخی از مردان با خواندن این مطلب اذعان کنند که ما دارای چنین احساساتی نیستیم، امّا اگر کمی انصاف به خرج دهند خواهند دید که در مواقع قهر و دوری چطور پنهانی به تنبیه دیگران پرداخته‌اند.

شاید بعضی افراد انتقام‌جویی را به دیگران نیز بیاموزند. بسیاری از آنان به حالات تهاجمی که در برابر دیگران دارند آگاه نیستند. این تهاجم ناآگاهانه حالتی انفعالی به خود گرفته و به عوض اینکه درد را به دیگری انتقال دهد، موجب بروز رنج و درد در خود شخص می‌گردد و در چنین اشخاصی خصوصیاتی مانند: فراموش‌کاری، بی‌میلی جنسی، خستگی، بیان نکردن احساسات و تفکرات، لجبازی، سرپیچی، داوری‌های درونی، غرور، حق‌طلبی و لذت بردن از رنج دیگران بروز می‌کند و جایی برای رحم، مهربانی، دلسوزی و همدردی باقی نمی‌ماند.

تهاجم برای حق‌طلبی (احقاق حق)

گاهی اوقات مردان برای احقاق حق حالت تهاجمی به خود می‌گیرند. مرد برای اینکه رفتار تهاجمی خود را موجه جلوه دهد تقصیر را به گردن دیگری می‌اندازد. او برای تنبیه و تلافی زن در رابطهٔ زناشویی

خویش از ارتباط جنسی خودداری می‌نماید یا از مهر و محبت به همسر مضایقه می‌ورزد یا خیلی روشن‌تر وارد عمل شده دست به پرخاشگری می‌زند و حرف‌های زشت می‌گوید حتی کتک‌کاری راه می‌اندازد. بدترین شکل این موقعیت هنگامی است که همسر خویش را مسئول این رفتار منفی و نامهربانی بداند.

شاید بتوان گفت این عملکرد در پی رفتاری است که با او شده است، امّا باعث نمی‌شود که چنین مواجه‌ای داشته باشد. مرد فکر می‌کند از آنجایی که همسر به او آسیب رسانده است می‌تواند این رفتار را انجام دهد. به خود حق می‌دهد و همسر را مسئول این رفتار خود می‌داند. او نمی‌تواند باور کند که او هم اشتباه می‌کند.

وقتی که مرد دست به چنین کارهایی می‌زند، خود را با این توجیه آرام می‌کند که طرف مقابل استحقاق این رفتار را دارد. در صورتی که هیچ انسانی برای زجر کشیدن خلق نشده است. مردان این ناراحتی و آزار دیگری را به عنوان یک راه‌حل قبول دارند و تا زمانی که این باور بر آن‌ها مستولی شده است زجر و ناراحتی هم ادامه خواهد داشت.

مردان باید بیاموزند که دردهایشان را تسکین دهند، نه اینکه آن را به دیگری تحمیل نمایند و وسیله‌ای شوند برای ناراحتی و تعدی به دیگران. باید یادگرفت که به وسیلهٔ حرف زدن و تخلیهٔ درونی، دردها و آلام را به آرامش مبدل کنیم. برقراری صلح در روابط زناشویی و در سطح گسترده‌تر ـ جهانی ـ در پناه گسترش بخش زنانه تجلی خواهد یافت. رفته‌رفته تمام دولت‌مردان به این اندیشه و صرافت خواهند رسید که سیاست خود را بر رحم و مهربانی بنا نهند و دست از تحقیر نابخردانهٔ دیگران بشویند.

خشونت زنانه

زنان هنگامی اقدام به خشونت و استفاده از بخش مردانهٔ وجود خود می‌کنند که روحیهٔ آن‌ها به شدت صدمه دیده باشد. البته زنان به عنوان اولین راهکار از این وسیله استفاده نمی‌کنند و می‌توانند خشم خود را کنترل نمایند. بیشتر زنانی که خشن نیستند معمولاً در آستانهٔ خشونت قرار می‌گیرند و باز خود را کنترل می‌کنند و تمایل دارند دیگران را مسبب آسیب وارده به خود بدانند. با این کار بخش زنانهٔ وجود آن‌ها احساس آرامش خواهد داشت.

مردان با تلافی کردن تسکین پیدا می‌کند و زنان هم از دیدن ناراحتی کسی که او را آسیب رسانده است آرامش می‌یابند.

برای آنکه حس آزردگی زن التیام یابد او دوست دارد دیگران از آن اطلاع یابند و با او همدردی نمایند. اگر بتواند احساسات دلسوزی دیگران را برانگیزد تقصیر را به گردن دیگری خواهد انداخت. وقتی او تأکید دارد دیگری را مقصر جلوه دهد یعنی، اینکه او سزاوار این همه بدرفتاری نبوده است. این کار او باعث می‌گردد که همسرش از او برنجد و درصدد انتقام‌جویی برآید.

در روابط میان زن و مرد رفته‌رفته زنان در رفتار خویش تجدیدنظر کرده و رفتار معقول‌تری خواهند داشت. مردان از اتهامات نادرستی که به آن‌ها نسبت داده می‌شود شک و سوءظن، ایرادگیری، داوری اشتباه، عدم اعتماد و پذیرش آن‌ها و قدردانی نکردن بسیار ناراحت شده و می‌رنجند. یک زن با هر یک از این اعمال ندانسته شوهر خود را از خود دور می‌سازد، امّا همیشه زنان احساس می‌کنند که بیشترین رنجش و آزردگی را مردان به آن‌ها تحمیل می‌کنند، چون این رفتار

آن‌ها بارزتر و با شدت عمل بیشتری است. زن اشتباه همسر خویش را با بالا بردن صدای خود ابراز می‌کند ولی مردان شدت عمل بیشتری دارند.

وقتی زن برنجد و نتواند این احساس خود را با دیگری بیان کند احساس گناه و بی‌اعتمادی می‌کند. او تقصیر را به دیگری محول می‌کند تا دردهای خود را تسکین دهد. زنان گمان می‌کنند اگر خویش را فداکار نشان دهند و با مهر و محبت بیشتری رفتار نمایند مورد لطف و محبت همسران قرار می‌گیرند. اگر با آن‌ها بدرفتاری نشود توجه شوهر به ایشان جلب نمی‌شود، امّا اگر زنان به مهارت گفت‌وگو کردن با شوهر دست یابند می‌توانند بدون هیچ رنجشی از سوی شوهر این حس قربانی شدن خود را کنار بگذارند و مورد مهر و لطف قرار گیرد.

در بعضی موارد، وقتی که به دردهای یک زن گوش داده نشود و درد او تسکین نیابد وی اقدام به تنبیه خویش می‌کند. این تنبیه به اشکال گوناگونی بروز خواهد کرد. شاید او خود را از شادی‌ها به کنار کشد و رفتاری مخرب را برای خویش پیشه نماید. حتی گاه او بیمار می‌گردد یا دائم به انتقاد کردن، سوءظن و داوری‌های نادرست در مورد خویش می‌پردازد یا او در یک رابطهٔ زناشویی بیشتر از آنچه دریافت کند مایه می‌گذارد.

این نوعی بیماری روانی بهبود نیافته است که حال به صورت خودتنبیهی آشکار می‌گردد. در این بیماری بخش تاریک زنانه ظاهر می‌شود. بخش مردانه به تنبیه در خارج خود می‌پردازد و بخش زنانه این هشدار را در داخل آغاز می‌کند.

اگر با دیدی مثبت بنگریم به این نتیجه می‌رسیم که بخش مردانه در

خدمت دیگران عمل می‌کند و بخش زنانه به تسکین و رشد خود می‌پردازد.

دردهای نقش زنانه آن گاه التیام می‌یابند که کسی به آن‌ها گوش فرادهد.

با این نگرش خواهیم فهمید که علت خشونت در مردان شاید به دلیل عدم توانایی آن‌ها در تسکین دردها باشد. البته این یک نتیجه‌گیری کلی است. امکان دارد زن هم با همسر خود به خشونت رفتار کند و او دچار بیماری گردد. در این حالت بخش مردانهٔ زن به فعالیت افتاده است که خشونت را ابراز می‌کند. بخش زنانه درد را به داخل و به خود شخص تحمیل می‌کند.

افکار منفی زنان با خود

زن از طریق افکار خویش باعث ناراحتی خود می‌گردد. با اندیشیدن و صحبت کردن با خود به صورت منفی خود را مورد آزار قرار داده و خود را از چیزی محروم کرده و یا تنبیه می‌نماید. یکی از بارزترین این نشانه‌ها احساس عدم شایستگی، تنهایی و دلسوزی نسبت به خویش است. او با احساس ترحم نسبت به خود از شکوفایی توانایی‌های خویش سرباز می‌زند و غیرمستقیم دیگران را در این امر دخیل می‌داند تا ناتوانی خود را توجیه نماید. شاید او احساس می‌کند که کسی از او قدردانی نمی‌کند و زحمات بی‌فایده‌ای می‌کشد. از اینکه از فداکاری‌هایش قدردانی نمی‌شود احساس بیچارگی می‌کند و دائم این را به زبان می‌آورد. در مرحلهٔ بعد، او از انجام آن کارها خودداری می‌کند. این نوعی از خشونت بیرونی است که مانع شکوفایی

استعدادها می‌گردد.

دلسوزی نسبت به خود باعث رنجش و آزار می‌گردد. بعضی از جملاتی که این گونه دلسوزی‌ها را آشکار می‌سازد عبارتند از:

ـ بیچاره من! اگر شوهرم این حد بد و نامهربان نبود می‌توانستم زندگی بهتری داشته باشم.

ـ بیچاره من! شوهرم به من تلفن نزد و روزم را خراب کرد.

ـ بیچاره من! کاش آن سرمایه‌گذاری را انجام می‌دادم.

ـ من بیچاره!! هیچ کس مرا دوست ندارد و همیشه تنها هستم.

ـ چقدر برای فرزندانم زحمت کشیدم ولی عاقبت هیچ چیز عایدم نشد.

ـ چقدر من بدبخت هستم، با این همه استعداد هیچ موفقیتی به دست نیاورده‌ام.

ـ بیچاره من! که در سال ۱۹۷۰ خانه نخریدم.

ـ بیچاره من! افراد خانواده‌ام همه پول دارند و من هیچ ندارم.

ـ بیچاره من! بهترین سال‌های زندگی‌ام را برای او هدر کردم، حالا بعد از جدایی او بلافاصله ازدواج کرده است.

ـ بیچاره من! آن‌قدر نجیب بودم که او به خود اجازه داد به من خیانت کند.

ـ بیچاره من! بیشتر از همه کار می‌کنم ولی پول کمتری عایدم می‌شود.

در هر یک از این جملات مشخص می‌گردد که شخص به نوعی سعی در انکار توانایی و امکانات خویش دارد و با همهٔ محدودیت‌هایی که برای خویش به وجود می‌آورد احساس ناخوشی

در زندگی بر او مستولی می‌گردد. با داشتن احساس بدبختی و تأسف، ناخودآگاه پیام‌هایی به دیگران ارسال می‌شود که آن‌ها را متهم می‌سازد. شخصی که خود را در زندگی فدا شده می‌داند، با این احساس منفی امکان بهره‌گیری از یک عشق و علاقه را از دست می‌دهد.

چنانچه زنان بیاموزند بدون ترحم به خود از درد و رنج خود بگویند حتماً آن دلسوزی و محبتی را که نیاز دارند دریافت خواهند کرد. مردان نیز با گوش دادن به دردهای دیگران خشونت را کنار گذاشته و قلبی مهربان در سینه خواهند داشت.

وقتی که به زنی عشق و امنیت مورد نیازش ارائه شود، خواهید دید که خودآزاری را کنار می‌گذارد. هرچه در تنش‌ها و موقعیت‌های بحرانی بتوانیم تفاوت‌های یکدیگر را بهتر بشناسیم روابط زناشویی بیشتر بهبود می‌یابند.

اگر در موقعیتی که تنشی به وجود آمده است در عوض اینکه منتظر یاری و عشق همسر خود باشیم، ما این عشق و علاقه را به او ارزانی داریم، خواهیم دید که مشکلات آرام‌آرام از ارتباط ما رخت برمی‌بندند و سایهٔ مهر و محبت بر زندگی مستولی می‌گردد.

در آخر باید گفت: یک مرد هنگام تنش به زمان و مکانی برای تفکر نیاز دارد تا بتواند راهکاری مناسب بیابد. زن به وقت و دقت عمل نیاز دارد تا راه‌حل‌های ذهنی پیدا کند. چنانچه هر یک از این دو نفر دیگری را یاری نکنند، طرف مقابل به قسمت تاریک ذهن خود سوق پیدا خواهد کرد. برای جلوگیری از چنین امری باید عامل بروز تنش را پیدا کرد.

در بخش ششم که به بررسی واکنش‌های متفاوت زن و مرد در مقابل تنش خواهیم پرداخت. این شناخت شما را در هنگام بروز تنش کمک خواهد کرد تا هرچه سریع‌تر وضع را به حالت عادی بازگردانید.

فصل ششم

نشانه‌های بروز تنش

هنگامی که مردان درگیر تنش شده و تحت فشار قرار می‌گیرند، این حالت در آنان با سه مشخصهٔ اصلی نمود پیدا می‌کند که بسیار مهم هستند. چرا که زنان این امر را نوعی بی‌اهمیتی به خود تلقی کرده و اوضاع را بدتر از آنچه هست احساس می‌کنند. این سه مشخصه عبارتند از: گوشه‌گیری، غر زدن و ساکت شدن. هنگامی که یکی از این علامت‌ها در مردی ظاهر شود زن احساس می‌کند که شدت علاقهٔ همسرش کمتر شده است، امّا اگر این حالات را بشناسند و خوب تفسیر نماید، می‌تواند به همسر خویش کمک کند تا با این مسئله خود به خوبی کنار آید و هرچه سریع‌تر به وضع عادی بازگردد.

در زنان نیز تنش با سه مشخصه ظهور می‌کند که باعث سوءتفاهم در مردان می‌گردد. این خصایص در زنان عبارتند از: کلافگی، عصبانیت و مستأصل شدن. هنگامی که زن ناراحت می‌شود مرد بدون درک این موقعیت خود نیز باری می‌شود بر دوش زن. اگر زن و مرد این عکس‌العمل‌ها را از طرف مقابل خویش بشناسند می‌توانند در این موقعیت‌ها به حمایت و یاری همسر برخیزند.

واکنش‌های مردان در مواجهه با تنش

واکنش شمارهٔ یک مردان:

اولین واکنش مرد، انزواطلبی و جدا شدن از محیط است. او سعی می‌کند در قبال ناراحتی پیش آمده احساسات خویش را بروز ندهد و تا حدی از همه چیز کناره‌گیری کند. در چنین حالتی او دیگر صحبت نمی‌کند. زن این امر را به خود نسبت می‌دهد و در خود به دنبال اشکال می‌گردد، چرا که به طور غریزی او چنین رفتاری را در رویارویی با تنش دارد.

وقتی که مرد کناره‌گیری می‌کند زن به اشتباه می‌پندارد مشکل بسیار حاد است و شوهر دیگر او را دوست ندارد. برای یک زن این نشانهٔ آزردگی و کم شدن عشق و علاقه است. خود زن هنگامی که تحت تنش قرار می‌گیرد هرگز مهر و علاقه‌اش نسبت به کسانی که دوستشان دارد کاهش نمی‌یابد و چه بسا محبت او بیشتر نیز بشود. از همین روست که علت این کار همسر را درنمی‌یابد. مردان به خاطر آنکه خود به عمل خویش آگاهی ندارند از رنجشی که بر همسر خود وارد می‌آورند، مطلع نمی‌شوند و حس دلسوزی و ترحم ندارند. او جو به وجود آمده را خیلی عادی و کم توجه می‌داند. مرد گوشه‌گیر می‌شود تا دردهایش را مهار کند.

مرد در چنین موقعیتی طوری عمل می‌کند که گویی همه چیز بر وفق مراد است. از پذیرش هرگونه کمک و مشورتی سر باز می‌زند. بنابراین زنان باید بدانند در چنین موقعیتی هرگونه دست یاری که به سوی شوهر دراز کنند رد خواهد شد.

به عنوان مثال، هنگامی که بیل در آغاز یک تنش قرار می‌گیرد و با

مشکل شغلی روبه‌رو می‌گردد در اولین مرحله اقدام به کنار کشیدن خود می‌نماید. همسر او احساس می‌کند که دیگر جایی در قلب شوهر ندارد، ولی باید گفت که عشق و علاقهٔ بیل کاهش نیافته است. او تنها نیاز به کمی انزوا و گوشه‌گیری دارد.

واکنش شمارهٔ دو مردان

مرد غرولند می‌کند

هر تلاشی که از سوی همسر بیل برای تغییر روحیهٔ او صورت گیرد احتمال ناراحتی بیشتر او را در پی دارد. اگر او با این وضع کنار نیاید و تنش را از خود دور نسازد وضع بدتر خواهد شد، به‌خصوص اگر همسر درصدد دلجویی او برآید. هرگونه تلاشی برای بهبود وضعیت سبب غرغر کردن او خواهد شد.

با وجود مقاومت‌های بیل همسرش قصد کمک به او را داشته و او کج‌خلق‌تر می‌شود و از همه چیز و همه کس شکایت دارد. هیچ کاری نمی‌تواند اعصاب او را آرامش دهد. در مواقعی که مردان در غار تنهایی خویش به سر می‌برند بسیار نامهربان و لجباز می‌شوند.

درخواست کمک و انجام کار، غر زدن‌ها و شکایات او را بیشتر خواهد کرد. این رفتار از سوی زنان به عنوان بی‌میلی مردان برای حمایت و کمک به خانواده است. در صورتی که اصلاً چنین نیست.

مردان متمرکز می‌شوند تا به راهکار مناسبی برسند. در این هنگام درخواست کمکی از جانب زن باعث به هم ریختن تمرکز شده و آن‌ها سعی در حفظ آن و مقاومت در برابر عوامل خارجی دارند که نشانهٔ این مقاومت همان غر زدن است.

مثلاً: بیل در حال خواندن روزنامه است و روی یکی از مقالات آن متمرکز شده است. مری که احساس می‌کند او کار خاصی انجام نمی‌دهد، از او می‌خواهد سطل زباله را بیرون بگذارد. بیل طوری برخورد می‌کند که گویی کسی در کار او بیجا مداخله کرده است.

مری این حرکت او را درک نمی‌کند. چرا که زنان می‌توانند از موضوعی به موضوع دیگر بپردازند، ولی مردان یکی‌یکی به موضوعات می‌پردازند. آن‌ها نمی‌توانند تمرکز خود را بر روی کاری به هم بزنند و به سراغ کار دیگری بروند. برای همین در چنین مواقعی غرولند می‌کنند.

غرولند کردن مردها نشانهٔ این است که قصد دارند به آن خواسته جواب مثبت دهند، ولی مقاومت می‌کنند. چنین مقاومت‌هایی برای مردان بسیار عادی است.

این مقاومت در مردان به دلیل تفاوت ساختاری زن و مرد است. زنان در نیمکرهٔ مغز خود از بافت‌های ارتباطی بیشتری برخوردار هستند. این بافت‌ها رابط بین دو نیمکرهٔ چپ و راست هستند. در پژوهش‌های جدید مشخص گردیده که به همین علت زنان می‌توانند بسیار سریع به بخش‌های مختلف مغز دسترسی پیدا کنند. همین امر باعث انعطاف‌پذیری و تغییر دادن اهداف زنان می‌شود.

زنان تنها در مواقعی اقدام به غر زدن می‌نمایند که احساس کنند در مورد آن‌ها رفتاری غیرعادلانه اعمال شده است. غر زدن آن‌ها ارتباطی به تغییر هدف ندارد. مرد هیچ تمایلی به تغییر دادن اهداف خویش ندارد حتی، اگر درخواست برای تغییر بجا هم باشد او علاقه‌ای به این کار نشان نمی‌دهد. در مواردی هنگامی که خود را برای تغییر آماده

کرده است باز هم غر می‌زند.

زنان در چنین مواقعی از شوهران خود انتظار کمک ندارند. چون طرز رفتار آن‌ها را به خوبی می‌شناسند و می‌دانند که شوهر درخواست آن‌ها را بی‌ارزش و کم‌اهمیت تلقی می‌کند و از او می‌رنجد. زنان نیز خود چنین رفتاری دارند. هنگامی که احساس کنند درخواست کم‌اهمیتی از آن‌ها می‌شود اقدام به غر زدن می‌نمایند.

شاید خالی از لطف نباشد که من این رویداد را برای شما عنوان کنم: درست زمانی که من در حال نوشتن این مطلب بودم، همسرم وارد اتاق شد و با لحن خاصی گفت: «یک دقیقه وقتت را به من بده. دوست داری وقت دکتر را برای روز دوشنبه تنظیم کنم یا چهارشنبه؟» من به صورت غیرقابل باوری در برابر او احساس مقاومت کردم. دست‌های خود را به علامت رنجیدگی روی صورتم گذاشتم. همسرم این موقعیت را درک کرد. هنگامی که او این واکنش مرا درک کرد، با رویی باز از من سؤال کرد. او این رفتار مرا از قبل حدس زده بود و خیلی زود صحنه را ترک کرد.

دلیل دیگری که زنان غر زدن مردان را بد تعبیر می‌کنند این است که مردان با حالتی عصبی به این درخواست‌ها پاسخ می‌دهند. زنان گمان می‌کنند که مردان از رابطهٔ خود ناراضی هستند. و این را به خود می‌گیرند. آن‌ها این را به خاطر می‌سپارند، چرا که زنان همیشه حساب و کتاب دارند که آیا آنچه می‌پردازند، همان را دریافت می‌دارند یا نه؟

زنان می‌توانند با یک لبخند و چهره‌ای مهربان در رابطه‌ها به فداکاری ادامه دهند حتی، اگر در رابطه خیلی کمتر از آن را دریافت نمایند. ولی اگر آنچه که دریافت می‌کنند بسیار ناچیز باشد، آن گاه

اقدام به گله‌گذاری می‌نمایند. آنچه را که زنان متوجه نمی‌شوند این است که مردان به هنگام غر زدن و شکایت کردن اصلاً به روابط خویش فکر نمی‌کنند. زنان در چنین موقعیتی از درخواست کمک خودداری می‌کنند و یک امتیاز مثبت به خود می‌دهند.

درخواست به روش زنانه

زنان برای برخورداری از کمک و حمایت شوهر خویش باید بدانند که چطور آن را عنوان نمایند. چون تا زمانی که از همسر چیزی را طلب نکنند آن را دریافت نخواهند کرد. زنان در این گمان هستند که در روابط زناشویی هرچه بیشتر فداکاری نمایند، همسرشان به این مسئله پی می‌برد و بیشتر قدر آن‌ها را خواهد دانست امّا باید بدانید که روش خواستن به طور مستقیم و عنوان کردن درخواست‌ها به مراتب بیشتر از روش غیرمستقیم جواب خواهد داد.

زنان از گفتن خواسته‌های خود می‌پرهیزند و غرولندهای مردان را تهدید کننده می‌دانند. آنان احساس می‌کنند اگر از حمایت شوهر برخوردار نگردند وضعیت وخیم‌تر شده و احساس آزردگی او بیشتر خواهد شد. غافل از اینکه اگر کمکی را از شوهر طلب کنند و مرد اقدام به غر زدن نماید طولی نخواهد کشید که از این کار دست برخواهد داشت.

در مثالی که عنوان شد بیل به درخواست مری پاسخ مثبت می‌دهد و ظرف زباله را به بیرون می‌گذارد. در هنگام بازگشت با تشکر همسرش روبه‌رو می‌شود. غر زدن را کنار گذاشته و حتی احساسش نسبت به قبل بهتر نیز می‌شود.

زنان چنین شیوهٔ رفتاری را درک نمی‌کنند، چرا که خود در هنگام غر زدن و انجام خواسته‌ای که از آن‌ها طلب شده است احساس رنجش و آزردگی بیشتری دارند. از همین رو در موقعیتی که مرد شروع به غر زدن کرده است از بازگو کردن احساسات خودداری می‌کنند تا موجب رنجش بیشتر همسرش نشوند.

برای رفع این افکار، زن باید بیاموزد که چطور از شوهر خویش درخواست کمک و حمایت بنماید و به شوهر نیز این امکان را بدهد که تقاضای او را رد کند.

امکان و اجازهٔ دادن جواب منفی به شخصی، از مهم‌ترین بخش‌های مهارت درخواست است. اگر اجازهٔ دادن جواب منفی را از طرف سلب کنیم دیگر خواستهٔ ما جنبهٔ طلب ندارد و به یک امر اجباری مبدل شده است و با رد آن اوضاع بدتر خواهد شد.

هنگامی که شوهری در مقابل خواستهٔ همسرش جواب منفی بدهد و همسر آن را سوءتعبیر نکند، شوهر آن را در خاطر نگه می‌دارد و بار دیگر که همسرش تقاضای کمک دارد با عشق و علاقه به انجام آن درخواست همت خواهد گمارد. این عمل سبب می‌شود که شوهر بفهمد با چنین کاری ایرادی بر او وارد نیست و قضاوت نادرستی در مورد او صورت نمی‌گیرد و زن تأمین خواسته‌هایش را به خاطر او به تعویق می‌اندازد و او دیگر در ارائهٔ خدمات به همسرش کوتاهی نخواهد کرد. زن به شوهر فرصت می‌دهد تا به رفع نیازهای او بپردازد و در جهت بهتر شدن روابط گام بردارد.

چیزی که عملاً در روابط زناشویی مشاهده می‌گردد، این است که زنان از این قاعده خبر ندارند و برعکس عمل می‌نمایند و در نهانخانهٔ

ذهن خود از به تعویق افتادن تأمین نیازها از شوهران خویش می‌رنجند. بعد زمانی که خواستهٔ خود را عنوان می‌کنند و مرد به آن‌ها غرولند می‌کند، عصبانی و آزرده می‌شوند و ادعا دارند که من این همه فداکاری می‌کنم و او این‌چنین رفتار می‌نماید. در مرحلهٔ بعد، دیگر نحوهٔ درخواست آن‌ها تغییر می‌یابد و به دستور تبدیل می‌گردد. قبول و پذیرش یک دستور برای مردان بسیار دشوار است. آنان می‌توانند بیابند که علت کاهلی مردان در بعضی امور چیست؟ مردان گمان می‌کنند که میزان دریافت و پرداخت امتیازات با همسرشان به یک نسبت است. آنان نمی‌توانند درک کنند که اگر زن به مراتب کمتر دریافت نماید باز هم با رویی خوش به اجرای تعهدات خود خواهد پرداخت. اگر یک مرد احساس کند کمتر از آنچه استحقاق دارد به او خدمت می‌شود، خود ادای تعهدات را متوقف خواهد ساخت تا امتیازها برابر شود.

یک راهکار مناسب برای زنان این است: زمانی که شوهر در موقعیت غر زدن قرار می‌گیرد خواستهٔ خود را یک بار عنوان کنند و بعد سکوت نمایند. این سکوت باعث می‌شود زن به خواستهٔ خود برسد. اجازه دهید همسرتان غر بزند، لباسش را بپوشد و با عصبانیت منزل را ترک کند حتی، شما می‌توانید در افکار خود از او به خاطر عشق و علاقه‌ای که به شما دارد قدردانی نمایید. وقتی که به خانه بازمی‌گردد اجازه دهید از شما مراقبت نماید. با تکرار این کار او دیگر داوطلبانه به شما کمک خواهد کرد، چرا که شما از او قدردانی کرده‌اید. این شیوهٔ پذیرش مرد غرغرو، رفته‌رفته او را بهتر خواهد کرد.

واکنش شماره سه مردان در برابر تنش

مرد سکوت می‌کند

در مورد بیل و مری باید گفت: چنانچه بیل تنش بیشتری احساس نماید حتماً سکوت اختیار خواهد کرد. در این حالت او تمام احساسات و عواطف خود را از دست داده و سرد می‌شود.

این واکنشی غیرارادی است که زنان آن را درک نمی‌کنند. چرا که زنان به صورت اختیاری سکوت کرده و دهان می‌بندند. آنان گمان می‌کنند مرد با اختیار کامل چنین حرکتی را انجام داده است. در صورتی که این طور نیست. مرد احساسات رنج‌آور خود را در ضمیر خودآگاه درک می‌کند، ولی این پدیده‌ای است که زیاد روی آن کنترلی ندارد. مرد در چنین موقعیتی احتیاج به مکانی دنج و خلوت دارد ولی زنان از این کار سوءتعبیر می‌کنند.

در میان سرخپوستان آمریکا این رسم بوده است که وقتی مردی ناراحت می‌شده به درون غاری رفته و از دیگران دوری می‌کرده و کسی در پی او نمی‌رفته است. آن‌ها به این باور رسیده بودند که مرد به هنگام ناراحتی نیاز به تنهایی دارد تا به اعماق خود تأمل کند و مشکلی را که برایش به وجود آمده حل و فصل نموده، راهکاری مناسب برایش پیدا نماید. زنان عقیده داشته‌اند که در غار اژدهایی هست که اگر آنان به داخل بروند آن‌ها را خواهد سوزاند. وقتی مرد خود آمادگی حضور در جمع را داشته باشد از غار بیرون خواهد آمد.

زمانی که مرد سکوت اختیار می‌کند نباید هیچ اقدامی برای کمک به او انجام داد. فقط فضای مناسب را در اختیار او قرار دهید و بدانید که او در حال حل و فصل مشکل است و به قدری به خانوادهٔ خویش

علاقه دارد که احساس می‌کند به تنهایی باید به جنگ مشکل برود. او برای یافتن راه‌حلی مناسب، منابع و وسایل لازم را در اختیار دارد. او را به حال خویش بگذارید. درست مانند سرخپوستان. اگر در این حالت مزاحم او بشوید او به بخش تاریک ذهن رجوع می‌کند و وضع خطرناک می‌گردد.

چرا مردان سکوت می‌کنند؟

بسیاری از مردان با سکوت خود به مقابله با تنش‌های شدید می‌روند. آن‌ها وضعیت به وجود آمده را تحت بررسی قرار می‌دهند، حتی اگر مردانی باشند که از بخش زنانهٔ خویش خیلی بهره بگیرند. این‌چنین واکنشی نشانگر دقت عمل و تفکر آن‌هاست. آن‌ها متمرکز می‌شوند و بعد واکنش‌های احساسی را از خود دور کرده و از این حالت بیرون می‌آیند و به روش استدلالی رفته‌رفته به حالت عادی بازمی‌گردند.

مردان با توجه به طبیعت خویش احتیاج به کناره‌گیری دارند. این امر سبب تقویت نیروهای مردانه در آن‌ها می‌گردد. در این مرحله زمان بروز واکنش‌های احساسی نیست. آن‌ها تحت فشار و حالت نامتعادلی قرار دارند. بیشتر مردان هنگام مواجهه با تنش احساسات خود را کنترل کرده و هدفمند مسئله را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند.

کناره‌گیری و سکوت مردان واکنشی غیرارادی است، ولی در مورد زنان این کار با هوشیاری صورت می‌گیرد. اگر زنی احساساتش جریحه‌دار شده و از کسی رنجیده باشد، تصمیم به کناره‌گیری و سکوت می‌گیرد. زنان باید بدانند که مرد با چنین کاری تعادل خویش را در مدت زمان کوتاهی به دست می‌آورد و احساسات منفی را کنترل

خواهد کرد.

مرد این توانایی را دارد که در یک لحظه سکوت کرده و خاموش شود، ولی زنان این کار را آرام‌آرام انجام می‌دهند. این حالت در زنان مانند این است که هر رنجشی برای آنان در حکم یک آجر است که تک‌تک روی هم قرار می‌گیرند و دیواری را می‌سازند. عملکرد زن در این موقعیت کاری است که او را در برابر خرابی این دیوار مصون نگاه دارد.

همان طور که مردان در یک لحظه سکوت اختیار می‌کنند، در یک چشم برهم زدن نیز می‌توانند اقدام به شکست سکوت و صحبت کردن نمایند. زنان از این سرعت عمل مردان حیران می‌مانند و احساس می‌کنند که آن‌ها تظاهر می‌کنند که احساس بهتری دارند. چون خود نمی‌توانند با این سرعت سکوت کنند و بعد دوباره شروع به صحبت نمایند.

وقتی زنی سکوت می‌کند باید کمی با او حرف زد تا دردهایش تسکین یابد، امّا مردان فقط نیاز به کمی آرامش و فضای ساکت دارند.

در هنگامی که مرد اقدام به سکوت کرده است، تلاش زن برای بیرون آوردن او از این حالت باعث می‌شود او به سوی بخش تاریک ذهن خود گام بردارد. هرگونه حرف و سؤالی در این زمان باعث به وجود آمدن درگیری و مجادله می‌شود. اجازه دهید او تا مدتی که نیاز دارد در غار تنهایی خود باقی بماند.

شاید زن نادانسته در زمانی که شوهرش احتیاج به سکوت و غار تنهایی دارد او را بیازارد و عواقب وخیم آن را تجربه کند. چون این کار باعث فعال شدن بخش تاریک ذهن می‌شود. اگر شوهر دوباره

سکوت کند، بر ترس و وحشت زن بیشتر افزوده می‌گردد. اگر زن قصد داشته باشد شوهر را زودتر از زمان موعود از غار تنهایی بیرون کشد در پی آن یک اژدها نیز خواهد آمد.

اگر مردان بدانند که زن‌ها به سادگی سکوت نمی‌کنند و قفل بر دهان خویش نمی‌زنند، رفتار آن‌ها را معقول‌تر می‌بینند. زنان در چنین وضعی فکر می‌کنند که مشکل بزرگی روی داده است. مردان باید به همسران خویش این اطمینان را بدهند که وضع بغرنجی وجود ندارد و اگر کمی او را به حال خویش رها کنند همه چیز به حالت عادی بازخواهد گشت و مسئلهٔ مهمی وجود ندارد و او تنها احتیاج به اندکی سکوت و خلوت دارد.

هنگامی که مرد کمی آرام و متعادل شد می‌تواند در مورد علت ناراحتی و مشکل پیش آمده صحبت کند. چه بسا وقتی که او از غار تنهایی خویش بیرون می‌آید حرفی برای گفتن نداشته باشد و مسئله برای او حل شده باشد. شاید او بفهمد که همه چیز بر اثر یک سوءتفاهم به وجود آمده بوده و اکنون هیچ دلیلی برای کدورت وجود ندارد. زن نیز باید به او اعتماد کرده و محیط آرامی را به وجود آورد.

زنان و واکنش آن‌ها در برابر تنش

گفتیم که مردان با گوشه‌گیری مسئله را حل و فصل نموده و به تعادل می‌رسند. در حالی که زن نیاز دارد به احساسات خویش رجوع کند تا به خود واقعی خویش برسد. چنانچه زن در این مسیر با مشکلی روبه‌رو شود تعادل خویش را از دست خواهد داد. او به سه صورت از خود واکنش نشان می‌دهد: کلافه شده، کنترل خود را از دست

می‌دهد، احساس سرخوردگی و یأس می‌کند.

اگر مردان این واکنش‌ها را بشناسند می‌توانند آن را درست تعبیر کنند و راه مواجههٔ درست با آن را بیاموزند. اگرچه غیر از این باشد درصدد دفاع از خود برمی‌آیند و سوءتعبیر می‌کنند، آن‌گاه وضعیت را از آنچه که هست بدتر خواهند کرد.

واکنش شماره ۱ زنان در برابر تنش

زن احساساتی و عاطفی برخورد می‌کند

زنان در مقابل تنش بیشتر احساساتی و عاطفی برخورد می‌نمایند. چنانچه زن نتواند این تنش را تحمل نماید، کنترل خود را از دست داده و مرز احساسات خود و دیگران را تشخیص نمی‌دهد. او از درون خود احساس می‌کند که مجبور است به احساسات خود و دیگران پاسخ دهد. از آنجاکه باید این کارها را انجام دهد سردرگم و کلافه می‌شود و تا این کارها را به پایان نرساند احساس آرامش نخواهد کرد. او احساس می‌کند از هر سو در فشار است.

وقتی که در حال تأمین نیازهای دیگران است از اینکه در قبال این احساسات چیزی دریافت نمی‌دارد، احساس کلافگی می‌کند. شاید زن برای تأمین خواست‌های دیگران بسیار تلاش کند و از خود فروتنی نشان دهد. او آن‌قدر به تلاش خود ادامه می‌دهد تا دیگر رمقی برایش باقی نمی‌ماند.

زنی که کلافه شده باشد دیگر نمی‌تواند در نیازها و خواست‌ها اهم و مهمی را پیاده نماید. او در شناخت خواسته‌های مهم‌تر و کم‌ارزش‌تر به مشکل برخورد خواهد کرد. همه چیز برای او از اهمیت یکسانی

برخوردار می‌شوند. کارهایی مانند: پرداخت قبض‌های رسیده، نظافت رختخواب، آب دادن به گیاهان، اطوی لباس‌ها، تلفن به دوستان، آماده شدن برای مهمانی و... همه و همه ارزشی یکسان خواهند داشت.

توجه شما را به یک مثال جلب می‌کنم. مری در آستانهٔ کلافه شدن است. بیل از او می‌خواهد تلفنی به یکی از دوستانش بزند. این تلفن برای بیل چندان مهم نیست. او همیشه کارهای کم‌اهمیت را به همسرش ارجاع می‌دهد و او با لبخندی به این خواسته جواب مثبت می‌دهد. اگر اکنون مری از اجابت این خواسته سر باز زند می‌تواند خود این کار را انجام دهد، امّا به دلیل کلافه بودن مری به همسرش جواب «نه» نمی‌دهد. او با صدای بلند و رنجیده می‌گوید: «الان باید غذا بپزم، خیلی کار دارم؛ باید به معلم دخترمان تلفن کنم، لباس‌های بچه را تعویض کنم؛ جارو کنم؛ قبض برق را بپردازم؛ خیلی کار دارم نمی‌توانم تلفن کنم.»

در چنین موقعیتی که زن واکنشی در برابر یک تنش داشته است مرد نیز یک واکنش نشان داده خود را کنار می‌کشد و گوشه‌گیری می‌کند. او نمی‌تواند آرام بنشیند و به تماشای تلویزیون بپردازد. او به خاطر خواهشی که از همسرش داشته اکنون رنجیده شده است. می‌اندیشد چرا مری با وجود این همه کار از او درخواست کمک نکرده است و این‌چنین باعث ناراحتی او گردیده است.

امّا، این مری نیست که روحیهٔ او را خراب می‌کند، بلکه سوءتعبیر خود او از رفتار همسرش منجر به چنین وضعی شده است. حتی او احساس می‌کند خود باعث ناراحتی مری شده و در حق او کوتاهی

کرده است. هنگامی که همسرش احساس شادمانی دارد او خود را باعث این شادی می‌داند و حالا هم خود را مقصر در این کلافگی می‌بیند. غافل از اینکه این وضع به او هیچ ارتباطی ندارد.

او گمان می‌کند مری با این احساسات قصد گله و شکایت دارد که چرا به او کمک نکرده است. او این درخواست را با نیش و کنایه و سرزنش همراه می‌بیند، در حالی که مری هیچ یک از این قصد و نیات را نداشته است.

وقتی که یک مرد گوشه‌گیری می‌کند زن چنین برداشت می‌کند که او نسبت به زندگی سرد شده است. در حالی که در حقیقت چنین نیست. درست مثل زمانی که زن کلافه می‌گردد او هم مراقب احساسات خویش است. زن حرف می‌زند و احساساتش را در میان می‌گذارد تا دریابد که چه کاری را انجام دهد. اگر او بتواند بر حواس خود کنترل داشته باشد کلافگی‌اش کاهش خواهد یافت.

وقتی زن کلافه شود، مرد چه می‌کند

وقتی که زن کلافه می‌شود شوهر درصدد کناره‌گیری از او برمی‌آید تا پاسخ اشتباهی به احساسات او ندهد. شوهر این احساس کلافگی و درماندگی همسر خویش را به خود نسبت می‌دهد و گمان می‌کند که در حق او تقصیر و کوتاهی نموده است.

مردان در چنین موقعیت‌هایی به همسر خود نمی‌گویند که از ناراحتی او ناراحت هستند؛ قصد کمک به او را دارند؛ او نباید خود را تنها و بی‌یاور احساس کند می‌خواهد زندگی آرام‌تری را برای او به وجود آورد؛ از او دلجویی نماید؛ بگوید که تا چه حد به او علاقه دارد و

با هم به صحبت بنشینند.

او این مطالب را به زبان نمی‌آورد، چرا که طریقهٔ بیان این مسائل را نمی‌داند. او از میزان احتیاج همسر به این گفته‌ها غافل است. از آنجا که مردان مهارت گفت‌وگو را به درستی بلد نیستند از ابراز این جملات خودداری کرده و خود را کنار می‌کشند. این امر باعث می‌شود که زن احساس کند همسرش احساسی برعکس این را دارد و نسبت به او بی‌اعتنا شده است. در صورتی که شوهر از ناراحتی همسر خویش ناراحت است ولی طوری رفتار می‌نماید که گویی همه چیز بر وفق مراد است. هرچه مقاومت او در این امر بیشتر گردد، احساس درماندگی زن نیز افزایش می‌یابد.

زن به گاه پریشانی و درماندگی، تمام آنچه را که در دل دارد بیرون می‌ریزد. گویی با بزرگ‌ترین بحران زندگی مواجه شده است. مرد دستپاچگی خود را بیرون نمی‌ریزد و افکار خود را به یک مشکل بزرگ متمرکز می‌کند. و چنانچه قصد بیرون ریختن مسائل را داشته باشد به ترتیب اهمیت آن‌ها را عنوان می‌کند. وقتی مرد خود را کنار می‌کشد زن احساس می‌کند او سرد و دلزده شده است به این علت او را سرزنش می‌نماید. این هم یکی از مواردی است که بیان می‌دارد چطور برداشت‌های نادرست ما باعث افکاری می‌شود که با توسل به آن‌ها خود را آرام‌تر کنیم. این‌چنین پنداشت‌هایی می‌تواند از دو نفر که یکدیگر را بسیار دوست دارند، دو انسانی بسازد که از یکدیگر متنفر هستند و دائم در جنگ و جدال با هم به سر می‌برند.

زن دوست دارد هنگام ناراحتی شوهر به حرف‌های او گوش دهد و آزردگی‌های او را درک نماید. او با چنین واکنشی به تعادل می‌رسد.

متأسفانه مردها در این موقعیت اقدام به حل و فصل و تصحیح نمودن مسئله می‌کنند و راه‌حل ارائه می‌دهند، بلکه این راهکارها مفید واقع شود.

از آنجا که مرد خود به هنگام ناراحتی با راه‌حلی مناسب احساس بهتری خواهد داشت اقدام به چنین کاری می‌کند. وقتی زن در اثر ناراحتی مشکلاتش را بزرگ‌تر و بیشتر جلوه می‌دهد مرد احساس می‌کند هیچ راهی برای خوشحال کردن همسر وجود ندارد.

با این حال اگر شوهر درصدد کمک و خوشحال کردن او برآید، زن مقاومت می‌نماید. او توقع داشته است که زودتر از این‌ها شوهر به یاری او بیاید.

وقتی که مری دستپاچه می‌شود بیل احساس می‌کند که او قصد شکایت کردن و برانگیختن حس ترحم را دارد. و می‌خواهد بگوید: «نگران نباش، تو باید خوشحال باشی. همهٔ کارها به زودی رو به راه خواهد شد.» امّا بیان این حرف‌ها وضعیت را بدتر می‌کند چون همسرش فقط به یک جفت گوش شنوا احتیاج دارد.

مری باید بداند که در چنین موقعیت‌هایی همسرش احساس سرزنش می‌کند. او باید به همسر خود بگوید که کلافه است، ولی این اطمینان را هم بدهد که اصلاً تقصیری متوجه او نیست. گفتن این جملات وضع را بهبود خواهد بخشید.

بعد از این گفته‌ها و گوش دادن مرد به آن‌ها دیگر همسر کوششی برای اصلاح او انجام نمی‌دهد. می‌داند که وضع همسرش نیز رو به بهبود خواهد گذاشت. مردان می‌توانند گوشزد نمایند که می‌دانم چطور باید بر مشکلات فایق شوی. البته این پیشنهاد باید با حسن‌نیت

و صمیمیت عنوان شود وگرنه تأثیر منفی خواهد داشت.

برآوردن نیازهای زن به هنگام کلافه شدن

برای کمک به یک زن که کلافه شده است باید نیازهای او را شناسایی کرد. کسی باید در کنار زن باشد تا درد او را درک کند و بدون هیچ احساس ترس و ناراحتی حرف‌هایش را با او بازگو نماید. تا هنگامی که زن به شوهر خود نگوید هیچ تقصیری متوجه او نیست و قدردان زحمات اوست، نمی‌تواند از شوهر توقع کمک داشته باشد. امّا، معمولاً گفته‌های زنان در چنین موقعیت‌هایی بیشتر حالت ملامت و سرزنش دارد.

اگر زنان متوجه شوند که کسی به حرف‌های آن‌ها گوش می‌دهد می‌توانند نیاز خود را اعلام نمایند. زنان همیشه خود درصدد کمک به دیگران هستند و از شوهر خویش کمترین انتظار کمک را دارند.

بسیار مهم است که مردان بدانند به هنگام کلافگی همسر خود چطور باید عمل نمایند. تا زمانی که مرد به این مهارت نایل نشده است باید از یکی از زنان خانوادهٔ خویش کمک بخواهد تا بتواند زودتر این بحران را پشت سر گذارد.

واکنش شماره دو زنان در برابر تنش

زن از کوره درمی‌رود. (کنترل خود را از دست می‌دهد.)

هنگامی که کلافه شدن زن به طول بینجامد، زن به واکنش دو روی خواهد آورد. او تمام ناراحتی‌ها را در خود جمع کرده و بالاخره کنترل خود را از دست می‌دهد. او در این مرحله به راحتی مرتکب اشتباه می‌شود.

اگر زنی در طی روز با مسائل مختلفی روبه‌رو شده و روز پرتنشی را پشت سر گذاشته باشد، به محض ورود همسرش فراموش می‌کند که مسائل دیگر باعث ناراحتی او شده است و تمام ناراحتی را بر سر همسر خود خالی می‌کند و سنگینی این روز را بر دوش مرد خود می‌نهد.

او با صحبت کردن در مورد مسائل دیگری که او را ناراحت کرده‌اند آرام‌تر می‌شود، امّا قبل از رسیدن به این آرامش چنین تظاهر می‌کند که قصد سرزنش و تنبیه شوهر را دارد.

او از کوره در می‌رود و کنترل اعصابش را از دست می‌دهد و از الفاظ نادرستی مانند: نادان و بی‌انصاف استفاده می‌کند. او بعد از گفتن این الفاظ کار خود را انکار می‌کند یا می‌گوید که قصد بدی نداشته است. بعد از آرام شدن حتی به این اعمال خویش می‌خندد. زن در این حالت درست مانند مردان تحت تنش عمل می‌کند. اگر مرد عصبی شده و غرغر کند و زن در مقابل او سکوت نماید، مرد خیلی سریع این حالت را از دست خواهد داد.

اگر زنان بیاموزند که از شوهر خویش درخواست کمک کنند و غر زدن‌های آن‌ها را نادیده بگیرند و مردان هم علت ناراحتی همسران را جویا شوند و به حرف‌های ایشان گوش فرادهند و آن‌ها را اصلاح نکنند، می‌توانند روابط شیرینی را تجربه نمایند.

شاید به نظر برسد که زن، شوهر خویش را مسبب ناراحتی می‌داند ولی در واقع چنین نیست. او در پی این است که عامل اصلی ناراحتی را بیابد و شوهر این را به خود ربط می‌دهد.

به مثالی در این رابطه توجه فرمایید: «دنیس» ۳۸ ساله است و سه

فرزند دارد. او دفتردار یک اداره است. شوهرش «رندی» یک نقشه‌کش ساختمانی است. یک شب رندی کمی دیر به منزل می‌آید. به هنگام وارد شدن به خانه همسرش را ساکت و ناراحت می‌یابد. می‌پرسد: «شام حاضر است؟ خیلی گرسنه هستم؟» دنیس با عصبانیت غذا را به روی میز می‌گذارد. غذایی که کمی سوخته است. رندی با خود می‌گوید: او چگونه با من این طور رفتار می‌کند. من فقط کمی دیر به خانه آمده‌ام. او نباید تا این حد ناراحت بشود. در پی این فکر او به شدت عصبی شده و به جای دیگری برای غذا خوردن می‌رود. واکنش رندی درست به مانند از کوره در رفتن دنیس گیج کننده است.

وقتی زنان کنترل اعصاب خویش را از دست می‌دهند، مردان احساس می‌کنند که آن‌ها قصد تنبیه داشته‌اند. زنان هم در مقابل مردان عصبی چنین احساسی را تجربه می‌کنند.

رندی با خود می‌اندیشد اگر قرار است تنبیه شوم پس بهتر است جرمی انجام بدهم و متناسب با آن تنبیه شوم. او اعمالی انجام می‌دهد که واکنشی منفی را در همسرش به وجود می‌آورد. چنین رفتاری منشأ بروز بسیاری از مشکلات در زندگی است. اگر مرد بداند که زن تمام تقصیرها را به گردن او نمی‌گذارد و عوامل مختلفی در ناراحتی او دخیل هستند، دیگر ناراحتی همسر را به خود نمی‌گیرد. و می‌تواند بفهمد که همسرش روز پرمشغله و خسته کننده‌ای را پشت سر گذاشته است و در آخر روز هنگامی که به خانه بازگشته، دوست دارد با کسی صحبت کند. حال بیایید روز پرمشغلهٔ دنیس را بررسی کنیم.

دنیس به بانک رفته و می‌بیند مبلغی که قرار بوده امروز به حسابش

واریز شود، نشده است. او امروز چک دارد و باید پاسخگوی آن باشد. با خود می‌اندیشد این کوتاهی از جانب همسرش صورت گرفته است. اجازه دهید به این ناراحتی دنیس نمرهٔ ۲۰ بدهیم.

ساعتی بعد او متوجه می‌گردد که «کاترین» غذایش را در خانه جا گذاشته است. حالا او با مشکل جدیدی روبه‌روست. آیا باید غذا را به مدرسه برده و به او برساند یا دخترش گرسنه بماند. این ناراحتی نیز ۱۰ نمره.

به چنین افزایش تنشی، خالی شدن احساسی می‌گویند که می‌تواند برای تمام افراد پیش بیاید. این توجیهی منطقی برای واکنش است که از نظر مردان غیرمنطقی به نظر می‌آید.

دنیس تصمیم می‌گیرد غذا را به مدرسه دخترش برساند و سوار ماشین می‌شود. ماشین روشن نمی‌شود. باطری ماشین خالی شده است. شب قبل کسی در ماشین را باز گذاشته و چراغ تا صبح روشن مانده و باطری خالی شده است. این یک تنش دیگر است. تنشی با نمرهٔ ۳۰.

اگر در همین حین کاترین به منزل تلفن زده و تقاضای بردن غذایش را به مدرسه بکند، تصور کنید چه تنشی را به مادر تحمیل خواهد کرد. البته کاترین چنین کاری را نمی‌کند.

دنیس به آشپزخانه می‌رود تا تلفن کند و تعمیرکاری را خبر نماید. نامه‌های رسیده را برمی‌دارد متوجه می‌گردد یک نامه از بانک رسیده و اعلام کرده که چک او برگشت خورده است. این تنش ۳۰ نمره دارد با جمع ۶۰ نمره‌ای که از تنش‌های قبلی به دنیس وارد آمده است، او اکنون ۹۰ نمره دارد.

چنانچه در چنین موقعیتی همسرش به منزل تلفن کند و عنوان نماید که فراموش کرده مبلغ مورد نظر را به حساب او واریز نماید، او با یک تنشی ۹۰ درجه‌ای روبه‌رو خواهد شد. او از گیجی شوهرش رنجیده شده و قصد دارد بی‌مسئولیتی و حماقت او را به رخش بکشد. امّا خوشبختانه همسرش نیز چنین تلفنی را نخواهد کرد.

دنیس برای یافتن قرص مسکن داخل کشو را نگاه می‌کند که با فضولات موش روبه‌رو می‌گردد. به خاطر می‌آورد که دو هفته پیش به شوهرش گفته بود از تله استفاده کند و موش را به دام بیندازد. این تنش ۱۵ درجه‌ای هم باعث می‌شود که احتساب کل تنش آن روز دنیس به ۱۰۵ برسد.

اگر شوهران دریابند که برای چه همسرانشان از کوره در می‌روند، علت ناراحتی آنان را به خود نخواهند گرفت. در اینجا رندی متوجه خواهد شد که چرا همسرش با عصبانیت غذا را روی میز می‌گذارد.

بعد از آن دنیس تعمیرکار خبر کرده و اتومبیل تعمیر می‌شود. او فراموش می‌کند غذای کاترین را بردارد، دوباره به خانه می‌رود و هنگامی که سوار ماشین می‌شود، باز هم ماشین روشن نمی‌گردد. برای اولین بار خاموش شدن ماشین تنشی ۳۰ درجه‌ای را به او تحمیل کرد، ولی حالا به ۱۳۵ می‌رسد. او دوباره به تعمیرکار زنگ می‌زند تا برای تعمیر بیاید. در این فاصله به داخل اتاق رفته تا کمی استراحت کند. که موشی را در آنجا می‌بیند. تنش موجود اکنون به ۱۵۰ درجه رسیده است.

افکار مختلفی با دیدن موش به سر دنیس می‌زند. شاید آن‌ها ناقل بیماری باشند یا تعداد آن‌ها از یکی بیشتر باشد؟!

او بعد از استراحت دوباره غذای کاترین را برمی‌دارد به سوی مدرسه حرکت می‌کند. مدتی در ترافیک می‌ماند. وقت غذا خوردن بچه‌ها رو به اتمام است. ۳۰ درجه به تنش‌های او اضافه می‌گردد. چرا که او هنگامی به مدرسه رسیده است که دخترش برای صرف نهار به همراه یکی از دوستانش به خارج از مدرسه رفته است. جمع تنش‌های او اکنون به ۲۰۰ درجه رسیده است.

حالا باید به سراغ «سوزی» برود و او را از مهد کودک بیاورد. او در تمام مسیر گریه می‌کرد چرا که دوست داشت به استخر برود، امّا آن روز سرد بود و مادر او را از این کار منع می‌کرد و او دائم نق می‌زند. و با این کار تنشی معادل ۲۰ درجه به مادر وارد کرد. دنیس به روزی که آرزوی بچه‌دار شدن داشت لعنت می‌فرستاد. حالا او با موجی از تنش ۲۲۰ درجه‌ای روبه‌روست.

بعد «دنیس تصمیم می‌گیرد که شام را آماده کند. سوزی مرتب گریه می‌کند و او را از انجام کار بازمی‌دارد. او ماهی را داخل فر می‌گذارد. دیر کردن رندی باعث می‌شود که همسرش ماهی را از یاد ببرد و کمی بسوزد.

دیر کردن رندی شاید تنشی ۱۰ درجه‌ای را به همسرش تحمیل نماید. ولی امروز بر اثر کارهای دیگر و تنش‌های مختلف او با تنشی ۲۳۵ درجه‌ای روبه‌رو می‌شود.

وقتی رندی از شام می‌پرسد، دنیس در افکار خود چنین جوابی به او می‌دهد: «فقط همین را می‌توانستی بپرسی؟ نمی‌توانی در طول روز به من تلفن کنی و بپرسی که چه کار می‌کنم. فقط به فکر خود هستی. اگر از گرسنگی هم بمیری برایم اصلاً اهمیتی ندارد.» امّا او هیچ یک از

این جملات را بیان نمی‌دارد و فقط سکوت می‌کند. او حالتی در شوهر خویش دیده بود که دوست داشت مقدار ۲۳۵ درجه ناراحتی را بر سر او خالی کند، امّا تنها با تن صدایش همه چیز را عنوان می‌کند.

رندی در این حالت با ۲۳۵ درجه خشم و عصبانیت روبه‌رو می‌گردد و با خود می‌اندیشد کمی دیر کردن که این همه ناراحتی ندارد. او هم عصبانی شده و برای صرف غذا به خارج از منزل می‌رود و با خود می‌گوید: «در ازای کاری که او کرده باید چنین رفتاری با او داشته باشم.»

مرد نمی‌داند که همسرش در طی روز چه تنش‌هایی داشته است و اکنون نیاز به کمک و همدردی دارد. باید کسی با او مدارا کند، به حرفش گوش دهد و درصدد تصحیح او برنیاید.

مهارت «خبر دیگری نیست؟»

در مثال فوق در نظر بگیریم که رندی با مهربانی کنار همسر خویش می‌نشیند و از او می‌پرسد: «چه احساسی داری؟ ناراحت هستی؟» بعد کمی به حرف‌های او گوش بدهد و هرگز نگوید: «من که گفته بودم...»

عنوان شدن این سؤالات از جانب شوهر امنیت را در همسرش برمی‌انگیزد و اینکه او همسر خود را دوست دارد و درصدد رفع ناراحتی اوست. گفتن عبارت «دیگه چه خبر؟» باعث می‌شود که زن حوادث و رویدادهایی که موجب ناراحتی وی شده‌اند را بیان کرده و از موضوع خارج نشود. وقتی زن دریابد که شوهرش با او احساس همدردی دارد، رفته‌رفته از شدت ناراحتی کاسته می‌شود و چه بسا در

پایان روز احساس شادی هم داشته باشد.

موقعی که شوهر بتواند فن گوش دادن و سؤال نمودن را پیاده نماید، زن اقدام به حرف زدن می‌کند. امّا مرد باید هنگامی از همسرش سؤال کند که خود حوصلهٔ شنیدن حرف را داشته باشد. زمانی که زن اندکی احساس آرامش کرد، شوهر می‌تواند از او فرصتی بخواهد تا در مورد مطالب عنوان شده فکر کند. در این فاصله شوهر می‌تواند بفهمد که همسرش قصد ناراحتی او را نداشته و فقط قصدش حرف زدن بوده است.

اگر در حین صحبت با همسر، مرد متوجه شود که هنوز او از اوج ناراحتی پایین نیامده است، می‌تواند به دو شیوهٔ دیگر عمل نماید. او می‌تواند از همسر خویش بپرسد که آیا گوش دادن به حرف‌های تو باعث آرامشت خواهد شد؟ و اگر زن از این عمل استقبال کند می‌توانند به گفت‌وگو ادامه دهند. اندکی تشکر و قدردانی تأثیر شگرفی بر روی مردان دارد.

شوهر می‌تواند این سؤال را نیز عنوان کند که: «می‌دانم ناراحت هستی، ولی از آنچه که گفته‌ای احساس می‌کنم که تمام اشتباهات را به گردن من انداخته‌ای، آیا چنین نیست؟»

در چنین حالتی زن حتماً این مسئله را انکار خواهد کرد و اشتباهات را متوجه شوهر نخواهد دانست.

مرد می‌تواند زن را توجیه کند که چرا این اتفاقات پیش آمده است و اتفاقات را بررسی کرده و به همسر خود کمک کند تا از ناراحتی‌اش کاسته شود. هنگامی که زن ببیند هیچ گله‌گذاری و اصلاحی در کار نیست و به حرف‌هایش با دقت گوش داده می‌شود، رفتارش را تغییر

داده و مثبت‌تر و علاقه‌مندتر شده و رفتار معقول‌تری از خود بروز می‌دهد.

زن نیز در هنگام غر زدن مرد باید از شکایت و داوری خودداری نماید. اگر چنین کاری کند مرد بیشتر به غرولند کردن خواهد پرداخت و در مقابل زن از خود دفاع می‌کند.

از گفتن «امّا» خودداری نمایید

هنگامی که زن تحت تنش است، دچار نوعی سردرگمی می‌شود. مردها باید به آن‌ها کمک کنند تا به احساس بهتری دست یابند. گاهی مردان مدت کوتاهی را به حرف‌های همسر گوش فرامی‌دهند و بعد اقدام به ارائهٔ پیشنهاد می‌کنند، در حالی که زن هنوز قصد پروراندن مسئله را دارد.

زن بدون در نظر گرفتن راه‌حل ارائه شده، با گفتن «امّا» به حرف خود ادامه می‌دهد و این عمل او مرد را می‌آزارد. چرا که او توقع دارد با راه‌حل پیشنهادی، زن احساس بهتری داشته باشد. چون این امر در مورد مردان صحت دارد.

مردان باید بدانند که زنان باید به طور کامل خود را تخلیه نمایند و از ناراحتی‌های خود بگویند، بعد به احساس بهتری برسند. زن می‌تواند از راه‌حل‌ها استقبال نماید ولی باید حرف‌های خود را به طور کامل بیان نماید. مردان این حالت را درک نمی‌کنند. آن‌ها به محض شنیدن یک پیشنهاد ناراحتی خود را فراموش می‌کنند. مرد از این ناراحت می‌شود که چرا زن از پیشنهاد او استقبال نمی‌کند و هوش و استعداد او را نمی‌ستاید.

با وجود این تفاوت بین زنان و مردان خواهید فهمید که چرا بعضی مردان، زن‌ها را بی‌استعداد می‌دانند.

مردان هنگامی در مورد مشکل صحبت می‌کنند که مدت‌ها در ذهن به آن اندیشیده باشند، بعد با صدای بلند عنوان می‌کنند که: از این مشکل خسته شده‌ام. ولی در باطن از گفتن این جمله ناراحت هستند، چرا که شاید کسی پیدا شود و راه‌حل ساده‌ای ارائه دهد که موجب شرمندگی آن‌ها گردد و احساس ناراحتی نمایند.

زمانی که زنان شروع به صحبت می‌کنند، امکان دارد مشکلات زیادی را برشمارند تا به موضوع اصلی که باعث رنج آن‌ها شده است برسند. آنان متمرکز شده و از درون خود به دنبال راه‌حل می‌گردند. از همین روست که زن‌ها بدون هیچ خجالت و ناراحتی مشکلات خویش را ارائه می‌دهند و اگر کسی راه‌حل ساده‌ای بیان کند، اصلاً شرمنده نمی‌شوند و خود را نگران این امر نمی‌کنند. وقتی که مردان به گفته‌های همسرشان گوش می‌دهند، به قضاوت اشتباه خود و نتیجهٔ نادرستی که از وضع همسر خود گرفته‌اند پی خواهند برد.

مردان از درد دل‌های زنان سوءتعبیر می‌کنند

وقتی زنان به بیان مشکلات گوناگون خویش می‌پردازند، مردان گمان می‌کنند این مسائل پیش پاافتاده است و راهکاری بسیار ساده دارد. آنان عقیده دارند که نومیدی شخص، دلیل بر بی‌کفایتی بوده و عدم توانایی او را در حل مشکل نشان می‌دهد. این در حالی است که زن هنگام عنوان کردن مشکلات خود به دنبال هیچ راه‌حلی نمی‌گردد. او تنها در پی اظهار تنش‌های خویش است.

یکی دیگر از اشتباهات مردان این است که گمان می‌کنند مشکلات زنان باید حل گردد تا بتوانند احساس شادمانی نمایند. برای آنکه همسر خود را خوشحال کنند سریع اقدام به ارائهٔ راه‌حل می‌نمایند. از نظر مرد عنوان کردن مشکلات یعنی، گله و ایراد و انتقاد به شخص آن‌ها و این را نوعی حمله به حریم خود می‌دانند.

وقتی مردی به مشکلات زن گوش فرامی‌دهد احساس آزردگی و ناتوانی می‌کند، چرا که می‌داند قادر به برطرف کردن آن‌ها نخواهد بود. در حالی که زن تنها می‌خواهد همسرش با صبر و تأمل به حرف‌های او گوش فرادهد و این کار موجب خوشحالی او خواهد شد. هرچه تنش زن بیشتر شود، متمرکزتر شده و مشکلات بیشتری را در اطراف خویش درمی‌یابد. به همین دلیل است که عموماً زنان نگران هستند. زنان با وجود مشکلات زیاد سعی دارند به روی یک مسئلهٔ خاص تمرکز کنند. هرچه مسائل خارجی زنان افزایش یابد تنش آن‌ها هم بیشتر می‌شود. مردان نیز چنین هستند، امّا اگر بر روی یک مشکل تمرکز کنند، مشکلات دیگر از درجهٔ اهمیت کمتری برخوردار خواهند شد.

اگر مردان بر روی مسئله‌ای بیش از حد تمرکز یابند و بعد از آن منحرف شوند، خشمگین شده، غرولند می‌کنند، شکایت و گله می‌نمایند و به دفاع از خود و بر پا کردن هیاهو می‌پردازند.

زن در برابر واکنش تنشیِ مرد دو اشتباه مرتکب می‌شود. اول اینکه استنباط می‌کند شوهر دیگر علاقه‌ای به او ندارد و به نیازهایش پاسخ نمی‌دهد؛ دوم اینکه احساس می‌کند مرد در قبال تأمین نیازهای او مقاومت می‌کند و ارزش‌های او را پوچ تلقی می‌کند.

مرد بعد از مدتی غرولند کردن متوجه می‌شود باید به همسرش کمک نموده و از او حمایت به عمل آورد. زن نیز بعد از فروکش کردن این حالت متوجه می‌شود که نباید شوهر خویش را مورد آزار و اتهام قرار می‌داده است.

چطور زن و مرد می‌توانند با ناراحتی زن کنار بیایند

هنگامی که زن کنترل اعصاب خویش را از دست می‌دهد و به اصطلاح از کوره درمی‌رود، شوهر باید به حرف‌هایش گوش دهد و احساس دلسوزی و همدردی با او داشته باشد. اگر مرد در مقام رنجاندن وی برنیاید، رفته‌رفته زن به حال عادی بازمی‌گردد. بهترین راه نشان دادن این ابراز همدردی در آغوش گرفتن اوست. زن نیاز دارد که لمس شود و آغوش امنی او را در پناه گیرد. با این روش مرد می‌تواند حمایت خود را از همسر ابراز دارد. اگر زن نیز در هنگامی که شوهر تحت تنش قرار دارد به او اجازه دهد که غر بزند، حال مرد به سرعت رو به بهبود خواهد گذاشت.

زنان باید همیشه این را در نظر داشته باشند که همسرشان نیاز دارد که به عنوان فرد مهمی قلمداد شود. اگر از او درخواست کمک ننمایند، او نمی‌داند که چه کاری باید انجام دهد. عنوان نشدن این درخواست درست مانند این است که استعدادهای او ناشکفته پرپر گردد و نتواند خود را ابراز کند.

زمانی که مرد به همسرش نشان می‌دهد برای او ارزش و شخصیت قایل است و به او محبت می‌کند باید این گفته‌ها را در قالب اعمال خود نشان دهد. شاید لازم باشد هنگام گوش دادن به مشکلات او جمله‌ای

تحسین‌آمیز بیان کند. زن از این گونه جملات که مقام او ارج نهاده می‌شود، استقبال کرده و بسیار خشنود می‌گردد. «درک توأم با احترام» برای زنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

زنان به هنگام ناراحتی نیاز به صحبت کردن دارند تا احساس خود را کشف کنند و بفهمند که چه چیزی آن‌ها را ناراحت کرده است. همان طور که مردان نیاز دارند به غار تنهایی خویش بروند و لحظه‌ای خلوت کنند تا راه‌حل مناسبی برای مشکل خویش بیابند.

مردان برای مشکل خود راه‌حل‌های زیادی را تجربه می‌کنند. زنان هم ارتباطات بسیاری را در میان احساسات خود جست‌وجو می‌کنند تا رابطه‌ای مناسب پیدا نمایند. هنگامی که به چنین رابطه‌ای دست یافتند، می‌توانند مسئولیت کارهای خویش را برعهده گیرند. در این مرحله آنان دیگر هیچ کس را مقصر نمی‌دانند و احساسات منفی جای خود را به احساسات مثبت خواهد داد.

در همان حال که زن برای پیدا کردن احساسات مناسب خود اقدام به حرف زدن می‌نماید، مرد نباید برای حل مشکل او راهکاری پیشنهاد دهد، چون این امر باعث از دست رفتن تعادل زن می‌گردد.

چطور مردان گمراه می‌شوند؟

چیزی که سبب گمراهی مرد می‌شود این است که وقتی زنی کنترل خود را از دست داده و شروع به صحبت می‌کند، در حال مطرح کردن مشکلات خویش است؛ مثلاً: فکر می‌کنی چرا رئیس چنین کاری کرد؟»؛ «اگر آن اتفاق بیفتد من چه کار باید بکنم؟»

وقتی که مرد با چنین سؤالاتی روبه‌رو می‌شود درصدد توضیح و

ارائهٔ راهکار برمی‌آید، غافل از اینکه زن تنها به سکوت و گوش کردن او نیازمند است. مردان عقیده دارند اگر قرار باشد مشکلات همسرم را رفع نکنم، پس چه باید بکنم؟ مردان نمی‌توانند تنها گوش دهند و هیچ راه‌حلی بیان نکنند، به‌خصوص اینکه سؤالی هم مطرح شده باشد.

مرد برای اینکه بتواند توانایی گوش دادن خود را بالاتر برد و کاری انجام ندهد، باید یکی از کارهای زیر را انجام دهد.

۱. او باید حواس خود را متمرکز نماید.

۲. از ارائهٔ مطلبی که به عنوان راه‌حل بیان می‌شود خودداری نماید.

۳. سرش را تکان دهد.

۴. با کلماتی مانند: «خوب، آه، آهان، بیشتر برایم تعریف کن.» گفته‌های همسر را تصدیق نماید.

۵. از کلمهٔ «می‌فهمم» استفاده کند. البته نه خیلی زیاد که همسر تصور کند قصد به رخ کشیدن فضل و کمالات خویش را دارد.

۶. از پاسخ دادن خودداری نماید. باید چنین فرض نماید که زن سؤالات بدیهی را عنوان می‌کند که نیازی به پاسخ ندارد. ولی اگر زن خود اصرار به پاسخ شنیدن داشت با جملاتی مانند: «مطمئن نیستم»؛ «شاید این‌طور بهتر باشد که...» جواب دهد. باید طوری رفتار کند که بیشتر حالت گوش دادن داشته باشد، نه پیشنهاد ارائه دهد و نه تصحیح کند.

مردها همیشه فکر می‌کنند وقتی به زنی راه‌حلی ارائه دهند و به او کمک کنند باید احساس بهتری نماید و حالش بهتر شود، امّا هنگامی که با چنین امری روبه‌رو نمی‌شوند، شروع به غر زدن نموده و زن را به خاطر ناراحتی سرزنش می‌کنند. وقتی که زن از کلمهٔ «اما» استفاده

می‌کند گمان مرد این است که راه‌حل پیشنهادی او مورد پذیرش قرار نگرفته است.

اگر حقیقت مطلب را جویا باشیم، باید بگوییم که زن اصلاً طرح و راهکار پیشنهادی مرد را رد نمی‌کند، بلکه او هنوز نیاز به حرف زدن و گوش دادن طرف مقابل دارد. او هنوز به طور کامل تخلیه نشده است و همچنان خواهان حمایت همسر خویش است.

مرد از دریافت چنین پیامی غفلت می‌کند و فکر می‌کند که گویی تمام موضوع را می‌داند.

هنگامی که زن توافق نمی‌کند مرد دلزده می‌شود. آنچه که مرد را واقعاً ناراحت می‌کند این است که اگر در مورد موضوعی کاملاً حق داشته باشد و آن را بیان کند، باز هم کمکی به اصل موضوع نخواهد کرد. در واقع زنان در چنین حالتی تعادل ندارند و مدتی زمان لازم است تا به حال عادی خویش بازگردند. آنچه مرد می‌تواند برای آرام ساختن همسر خویش انجام دهد تنها این است که مثل یک تختهٔ صدا عمل نماید. (تختهٔ صدا، ورق نازک چوبی است که در آلت موسیقی تعبیه می‌شود و پژواک صدا را بیشتر می‌سازد.) وقتی زنی عصبی شده و از حالت تعادل خارج است گوش دادن به حرف‌های او می‌تواند شخصیت دوست داشتنی و شیرین او را زنده نماید.

اگرچه گوش دادن و ارائه نکردن راه‌حل و پیشنهاد برای مردان کاری بس دشوار است، امّا این کار می‌تواند از تنش زنان بکاهد و آنان را بر آن دارد که از مخاطب خویش قدردانی نمایند. چنانچه زنی که از کوره در رفته و تعادل اعصاب خود را از دست داده است، تحت

توجهات همسر واقع نگردد، وارد سومین مرحلهٔ واکنش خواهد شد. یعنی، درماندگی.

واکنش شماره ۳ زنان در برابر تنش

درماندگی

به احتمال بسیار قوی، زنی که از کوره در رفته و تعادل اعصاب خویش را از دست داده است، به احساس درماندگی روی خواهد آورد. در این مرحله کمک کردن، کاری از پیش نخواهد برد. مردان در مواجهه با چنین زنی احساس می‌کنند دیگر قادر به انجام کاری نیستند که خوشایند همسرشان باشد.

از نشانه‌های بارز این واکنش احساس خستگی و ضعف مفرط است. قبل از رسیدن به این مرحله چنین به نظر می‌رسد که زن می‌تواند همه چیز را به نوعی جمع و جور کند، ولی با رسیدن به این واکنش همه چیز تغییر چهره می‌دهد، ظاهرش کاملاً فرسوده و رنجور شده و غرغرو می‌شود.

مردان به هنگام روبه‌رو شدن با چنین زنی هراس به دلشان راه می‌یابد و می‌اندیشند که در مورد آن‌ها کوتاهی کرده‌اند. آنان نمی‌دانند این درماندگی در اثر از دست دادن تعادل به وجود آمده است و گریزی از آن نیست. هیچ تقصیری متوجه مرد نیست و شاید در طی زندگی همسرش بارها تعادل اعصاب خود را از دست بدهد و این مسئله ارتباطی به تأمین نیازهای وی نداشته باشد.

همان‌گونه که مردان در واکنش‌های خود اقدام به سکوت و قفل زدن به دهان ـ البته به موارد غیرارادی ـ می‌کنند، زنان هم خسته و

درمانده می‌شوند. زنان سکوت مردان را سوءتعبیر می‌کنند و مردان نیز دچار همین اشتباه می‌شوند. طولی نخواهد کشید که مرد قفل از دهان برمی‌گیرد و زن احساس خستگی و واماندگی خود را کنار می‌گذارد.

شاید بتوان گفت مردان در ساختار بدنی خویش دستگاه هشداردهنده‌ای دارند که به هنگام استرس و تنش بیش از حد به آن‌ها گوشزد می‌کند که بیشتر مراقب خویش باشند، ولی عملاً در زنان چنین چیزی وجود ندارد. هرچه تنش بیشتری به زنان وارد شود آن‌ها بیشتر خویش را فراموش می‌کنند. برای آنکه به آن‌ها کمک شود باید این اطمینان در آن‌ها بالا برود که تحت حمایت هستند و کسی هست که به حرف آن‌ها گوش دهد. این کار باعث آرامش خواهد شد.

یک مرد که احساس مسئولیت می‌کند و قصد کمک به بهبودی همسرش را دارد، به هنگام روبه‌رو شدن با وضع درماندهٔ همسر، دچار ترس می‌شود و گمان می‌کند دیگر همسرش توان رسیدگی به زندگی و اجرای مسئولیت‌های خویش را ندارد، ولی در واقع چنین نیست. مرد می‌تواند برای مدتی چند مسئولیت زن را خود به دوش کشد و بعد دوباره آن‌ها را به همسرش بازگرداند. شاید زن به حدی خسته و وامانده باشد که احساس کند تمام انرژی‌هایش از دست رفته‌اند، امّا وقتی بفهمد نیرویی پشتیبان و حامی اوست رفته‌رفته انرژی خود را بازخواهد یافت.

دردی که بس گران است

هنگامی که زنان بیش از حد توانایی خود درگیر تنش و استرس می‌شوند، دیری نمی‌پاید که تمام قوای خود را از دست می‌دهند. این حرکت زنان مصداق ضرب‌المثل «کاهی که کمر شتر را می‌شکند.» است.

اگر مرد به حرف‌ها و دردهای زن گوش دهد و پیشنهاداتی که بتواند کاهی از کوه مشکلات زن را از دوش او بردارد و سبک‌تر سازد ارائه دهد، کمک بسیار مهمی به او کرده است. شاید زنان در همان لحظه احساس خوشایندی نکنند ولی به هر حال اعصاب خود را کنترل کرده و از مرد قدردانی می‌نمایند.

وقتی که زن‌ها در ارائهٔ خدمات و کارهای خود خسته می‌شوند، مردان نیز نسبت به کمک کردن دلزده می‌گردند. چرا که آن‌ها گمان می‌کنند باید وظایف را تعریف کرده و سپس مشکل‌ترین آن را به عهدهٔ خویش بگیرند. در حالی که حقیقت موضوع غیر از این است. روشن کردن وظایف و مسئولیت‌ها، انجام آن‌ها را آسان‌تر می‌نماید.

زن تنها به کمک کوچکی نیازمند است. درست به مانند برداشتن چند پر کوچک کاه تا بتواند نیروی خویش را دوباره به دست آورد و همه چیز را از سر شروع کند.

چنین حمایتی همیشه مدنظر زنان بوده و از آن استقبال خواهند کرد. چون زمانی که زن بیش از حد توان خویش از خود کار کشیده باشد، حتی برداشتن چند کاه هم برای او کمک بزرگی است. او نباید از کارهای خویش هیچ رنجشی به دل داشته باشد.

اگر مرد بداند که لزومی نیست که تمام وظایف را یک تنه گردن

گیرد و به انجام آن‌ها همت گمارد، می‌تواند راحت‌تر برای کمک کردن گام پیش نهد.

هنگامی که مردان با زنی که توان خود را از دست داده است روبه‌رو می‌شوند، شروع به نصیحت و اندرز نموده و جملاتی مانند این را به کار می‌برند:

«بیش از حد ظرفیت از خودت کار می‌کشی.»

«آرامش خود را حفظ کن، نباید تا این حد نگران باشی.»

«این حرف‌ها خیلی بی‌اهمیت هستند.»

«اگر به موقع کارها را انجام ندهی، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد.»

«تو در مورد این امر هیچ مسئولیتی نداری.»

«خوب، این کار را انجام نده.»

«همه چیز را خیلی سخت می‌گیری.»

«خودت را این قدر در مضیقه قرار نده.»

با گفتن این جملات، نه تنها وضع بهتر نمی‌شود، بلکه زن از دست مرد رنجشی نیز به دل می‌گیرد.

چنانچه زن اشتباهی مرتکب شده باشد و همسرش به او بگوید: «من که قبلاً گفته بودم.» یا «وقتی درست فکر نکنی، نتیجه همین می‌شود.» این حرف‌ها باعث ناراحتی بیشتر زن می‌شود.

مردان اصولاً برای گوش دادن به حرف‌های زنی که مرتکب اشتباه شده و خود افسرده و خسته است حوصلهٔ کافی ندارند و گمان می‌کنند باید تمام مشکلات زن را یکجا حل نمایند.

اگر مردی تحت تنش زیادی قرار گیرد سکوت اختیار خواهد کرد. برای یک زن بسیار مهم و حیاتی است که از چند ناحیه مورد

حمایت قرار گیرد. تمام نیازهای زن تنها از جانب مرد تأمین می‌گردد. وقتی که مرد خود نیز تحت تنش قرار دارد میزان این حمایت به مراتب کمتر خواهد بود.

به طور کلی انسان‌ها به سوی یکدیگر جذب می‌شوند، چرا که دردهای مشترک زیادی دارند. درست همانند زنان که واکنش‌های خاصی دارند، مردان نیز به سوی واکنش‌های خاص خود جذب می‌شوند.

هنگامی که مرد در اثر واکنش خود سکوت اختیار می‌کند، زن افسرده می‌شود. زمانی که زن دلگیر و عصبی است، مرد کناره‌گیری کرده و انزواطلب می‌گردد.

اگر مثال دنیس و رندی را به خاطر بیاورید، باید گفت که در چنین مواقعی دنیس باید به تنهایی یا با کمک دیگران به حال طبیعی خویش بازگردد و چنانچه رندی به حمایت و کمک نیاز دارد از او دریغ ننماید.

رندی نیز باید بداند که هرچه سریع‌تر بر اعصاب خویش مسلط گردد و درصدد کمک به همسر خویش برآید.

رابطهٔ زناشویی صحیح

اگر به بیان تفاوت‌های موجود میان زن و مرد پرداخته‌ایم، نه به خاطر آنکه این تفاوت‌ها را بدانید و در صورت بروز اشتباه عذرخواهی نمایید، بلکه قصد و نیت ما از بیان آن‌ها این بوده است که بتوانید آزادانه‌تر عمل نموده و در صورت رویارویی با این واکنش‌ها، آن را به خود نگیرید و ناراحت نشوید. چنانچه از این تفاوت‌ها اطلاع نداشته باشید، حتی با بهترین نیات هم می‌توانید وضع را خراب کنید و در

رابطهٔ خود و همسرتان خدشه وارد آورید.

اگر در یک رابطهٔ زناشویی عشق واقعی پرتو افکنده باشد و وجود خود را در دیگری جست‌وجو کنید، احساس یکرنگی و یکدلی در زندگی سایه می‌گسترد و آرام‌آرام جواب تمام محبت‌ها و کارهایی را که انجام داده‌ایم، بازخواهیم یافت. عشق واقعی و احساس خوشبختی زمانی در زندگی حکمفرما خواهد شد که خود را وقف دیگری نمایید.

اگر از عشق و محبتی که به دیگری ارزانی می‌دارید خود احساس لذت نکنید، حتماً در عشق دلزده و سردرگم خواهید شد. وقتی عشق به صورت اجبار و تحت فشار به دیگری ابراز شود دیری نخواهد پایید که همسر درصدد اصلاح و تصحیح برخواهد آمد.

در عشق‌ورزی، احتیاج به عشق نیست. دوست داشتن و عشق یعنی، برآوردن نیازهای دیگری. یک رابطهٔ زناشویی سالم آن است که هر دو طرف احساس عشق و آرامش را به دیگری القاء نمایند.

احساس خوشبختی واقعی یعنی، آن زمانی که به تعهدات زندگی زناشویی پای‌بند باشید و از با هم بودن لذت برده و دیگری را عزیز و محترم بدانید. هر یک از دو طرف باید سعی کنند که نیازهای یکدیگر را بجا و به موقع برطرف سازند. وقتی شما نیازمند کمکی از سوی همسر خویش هستید و او این خواسته را اجابت نمی‌کند، چنین فرض می‌کنید که از خواستهٔ من اطلاع دارد، ولی اکنون امکان برآوردن آن برایش مهیا نیست.

وقتی که شما کنترل اعصاب خویش را از دست داده‌اید شاید کمی خودخواهی باشد که توقع داشته باشید همسرتان شما را تسکین داده و آرام نماید. شاید در بعضی مواقع چنین حالتی روی دهد، ولی اگر به

این آرامش و تسکین از سوی او عـادت کنید، دیگـر بـرای هـمیشه سخت خواهد بود که بتواند شما را کمک و یاری دهد.

شناخت و درک واکنش‌های طرف مقابل به ما می‌آموزد که بتوانیم در شرایط بحرانی خود را آرام نماییم یا به دیگـران اجـازه دهـیم کـه درصدد آرامش و تسکین ما برآیند. این کار امکان حمایت از همسر را در اختیار ما خواهد گذاشت.

آنچه در فصل هفت با آن آشنا خواهیم شد، این است که چطور تعادل خویش را بازیابیم و توانایی‌های خود را با اتکا بر بخش مردانه و زنانهٔ خویش توسعه بخشیم.

فصل هفتم

به دست آوردن تعادل

تاکنون خواندیم که بخش‌های زنانه و مردانه چگونه بر رفتار ما نسبت به خود و دیگران تأثیر می‌گذارند. اگر بتوانیم تفاوت بخش‌های گوناگون وجودی خویش را بشناسیم، برقراری تعادل کاری بسیار آسان خواهد بود. اگر تنها بدانیم که در این زمان از تعادل خارج شده‌ایم می‌توانیم گامی در جهت به دست آوردن تعادل برداریم. شما ـ چه زن و چه مرد ـ باید برای رسیدن به یک زندگی ایده‌آل و بهره‌مندی از عشق و محبت، بخش زنانه و مردانهٔ خویش را به حال تعادل حفظ نمایید.

اگر زن و مرد بتوانند هوشیاری و درایت متمرکز و دید وسیع و باز خود را متعادل نمایند، قدرت خلاقهٔ آن‌ها بالاتر خواهد رفت و با ایجاد روابط متعادل در روند فعالیت‌ها، از موفقیت‌های چشم‌گیری بهره خواهند برد. هنگامی که عقل به جای احساس عمل می‌کند، می‌توان از عشق و علاقهٔ دیگران به نحوی درست استفاده کرد. حال این تعادل چگونه به دست می‌آید؟ برای آنکه به چنین تعادل درونی برسیم باید هر دو بخش زنانه و مردانهٔ وجودی خویش را کاملاً بشناسیم، درک

کنیم و بدان احترام بگذاریم. اگر بتوانیم چنین کاری را انجام دهیم این دو بخش در بهترین شرایط خود قرار خواهند گرفت.

زمانی که یک پسر انرژی‌های مردانهٔ خویش را توسعه می‌دهد، بخش زنانهٔ او نیز همزمان آغاز به رشد می‌کند. در اینجاست که او در میان فضایی بین بخش مردانه و زنانه معلق باقی می‌ماند. هنگامی که این نوجوان رشد کرده و مرد می‌شود می‌تواند هر دو بخش خویش را آشکار نماید. از برکت وجود نیروهای زنانه و مردانهٔ با هم، اینک او چنین شخصی است که ملاحظه می‌نمایید.

به عنوان مثال: «بیلی» شخصی است که در محیطی مناسب رشد کرده است. او بارها شاهد آن بوده است که پدر چطور از مادرش حمایت کرده است. از این راه، او می‌آموزد که باید به بخش زنانهٔ وجودی خویش احترام بگذارد و آن را رشد دهد. هنگامی که مادر تحت تنش بوده، افسرده یا خسته از امری شده، پدر با دلسوزی، درک و احترام او را حمایت کرده و هیچ‌گاه نسبت به او بی‌تفاوت نبوده و به حرف‌هایش گوش فراداده است.

وقتی که او رفته‌رفته بزرگ می‌شود احساس اطمینان در او رشد پیدا می‌کند و به طور همزمان و متعادل بخش‌های زنانه و مردانهٔ او نیز رشد کرده و بروز می‌کند. مثلاً: او هیچ‌گاه برای آنکه ناراحتی خویش را نشان دهد به گریه متوسل نمی‌شود، چرا که هم پدر و هم مادر او را به خوبی درک کرده و حمایت می‌کنند. پدر و مادر او به خاطر خصوصیات مردانه‌اش مانند لیاقت و شایستگی یا خصوصیت زنانه‌اش مثل مهربانی و علاقه او را محترم می‌شمارند. پدر بیلی می‌داند که برای پرورش بخش مردانهٔ او باید کارهایی را به طور

مشترک با هم انجام دهند. او مدتی از وقت خویش را صرف گذراندن با پسرش می‌کند و در فعالیت‌هایی با او سهیم می‌شود. او از پیشرفت‌های پسرش خوشحال شده و در صورت بروز شکست در کنار اوست و دلداریش می‌دهد.

در یک محیط خانوادگی مناسب و روابطی صحیح، برای خصوصیات مردانه و زنانه احترام قایل می‌شوند. چنانچه او برای تعلیم و تربیت خود و دیگران مورد قدردانی قرار گیرد، دیری نمی‌گذرد که به خاطر داشتن چنین اخلاقی از سوی دیگر افراد نیز ستوده خواهد شد. اگر هم در مواردی بسیار مردانه و خودخواهانه عمل کند، هرگز باعث نمی‌شود که دیگران او را فردی بد قلمداد کنند. افرادی که خصوصیات مردانهٔ آن‌ها بیشتر رشد کرده است کسانی هستند که تمایل به شیطنت دارند و باید بیشتر مورد عفو و گذشت قرار گیرند.

مادر بیلی نیز می‌آموزد که تا چه اندازه باید به فرزندش احترام بگذارد و چه جاهایی باید او را مورد گذشت قرار دهد و چه مواردی هست که او نیاز به کنترل و حمایت دارد. این مادر به احساس پسرش که استقلال و کنترل عواطف است احترام می‌گذارد. او عقیده دارد که در درس‌ها بیلی را باید به حال خود رها کند تا خود از پس آن‌ها برآید. اتکای بیش از حد او به والدین باعث تنبلی و تضعیف او می‌گردد. مادرش تفاوت‌های او را می‌شناسد و به آن‌ها احترام می‌گذارد و درخواست‌هایش را با احترام عنوان می‌کند و از امر و نهی کردن او می‌پرهیزد. بیلی را قبول دارد و روش رشد و تربیتش را می‌پسندد.

از سویی دیگر بیلی شاهد این است که مادر، پدر را نیز دوست

دارد. این مسئله باعث رشد خصوصیات مردانه در او می‌شود. او اعمال خود را طوری برنامه‌ریزی می‌کند که نیازی به عذرخواهی نداشته باشد. تمایلات تهاجمی خویش را سرکوب نمی‌کند و او می‌تواند به راحتی با خصوصیاتی مانند: خودخواهی، کناره‌گیری، بدقلقی و خشونت کنار بیاید. او این احساس امنیت را احساس می‌کند که لزومی ندارد که به کسی غیر از پدر مبدل شود تا مادر او را دوست داشته باشد. خصوصیات مردانه‌اش به او این احساس امنیت را خواهند داد، چرا که می‌بیند پدر از سوی مادر به خاطر همین خصوصیات تحسین می‌شود.

به همین صورت است که یک دختر نیز می‌تواند انرژی و خصوصیات زنانهٔ خود را رشد دهد و به شناخت و کشف حالات مردانهٔ خویش هم نایل آید. خصوصیات مردانه به او کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسد و بداند که چه باید بکند.

در نظر بگیرید که مثلاً «شارون» در یک خانواده و محیط ایده‌آل زندگی می‌کند. او می‌بیند که مادر فداکارانه پدر را کمک می‌نماید. از این شیوه می‌آموزد که بخش مردانهٔ خویش را بهتر بشناسد و به آن بها بدهد. از زن بودن خود احساس خوبی دارد، چرا که مادر را در پیش روی خود می‌بیند. هنگامی که پدر تحت تأثیر تنش، واکنش‌هایی مانند سکوت، کناره‌گیری و خشم را از خود بروز می‌دهد، باز هم مادر به او مهر و محبت خویش را ارزانی می‌دارد و او را محترم می‌شمارد.

مادر بدون اینکه رنجشی به دل داشته باشد با گذشت به مسئولیت‌های خویش می‌پردازد. شارون در چنین محیطی می‌آموزد که چطور بتواند در جهت تأمین خواسته‌هایش گام بردارد.

وقتی که مادر به خاطر حمایت‌ها و کمک‌های پدر از او قدردانی و تشکر می‌کند او از احساس مردانهٔ خویش حس لذتی را درمی‌یابد و حس کمک به دیگران در او زنده می‌شود.

یک دختر در حال رشد به آشکار ساختن خصوصیات مردانه و زنانهٔ خویش می‌پردازد و از این راه احساس امنیت می‌نماید. اگر او قصد انجام کاری را داشته باشد، حتماً نسبت به انجام آن اقدام خواهد کرد. او در فکر این نیست که کارش حتماً خانمانه باشد. اگر او هر کار نیکی انجام دهد، تحسین خواهد شد. مثلاً اگر در درسی موفق باشد یا قاطع و قدرتمند، به دلیل داشتن این خصوصیات مورد احترام قرار خواهد گرفت. حتی اگر او در این محیط باز هم دختری بسیار حساس و آسیب‌پذیر بشود، باید رشد کند. در این رابطه مادر با او صحبت می‌کند، به حرف‌هایش گوش می‌دهد و کاری می‌کند که او احساس خوشحالی و شادی داشته باشد.

در چنین شرایطی مادر نباید اجازه دهد دخترش با اخلاق و صفات کودکانه رشد نماید. او بستری را فراهم می‌نماید که امکان رشد و تعالی فرزندش متناسب با سن او وجود داشته باشد. از سویی دیگر شارون نیز باید بیاموزد که برای این حد و مرزها ارزش قایل شود. مادر او هیچ‌گاه درصدد آزار و اذیت وی نیست و به او می‌آموزد که چگونه از احساسات خویش سخن بگوید و نیازهای خود را مطرح سازد. رفته‌رفته شارون با احساساتش بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و یاد می‌گیرد که چطور آن‌ها را بیان کند.

اگر شرایط زندگی و خانواده در حدی مطلوب و سالم باشد یک دختر هم به علت لطافت و مهربانی و خصوصیات زنانه‌اش مورد

احترام قرار می‌گیرد و هم به علت داشتن حس و قدرت مردانه. هنگامی که او اعمالی با قدرت، خلاق و تهاجمی را از خود نشان می‌دهد، احترام دریافت می‌کند و زمانی که دوست داشتنی، احساسی و دلفریب هم می‌شود، مورد تمجید قرار می‌گیرد. حتی اگر او دختر خوبی هم نباشد او را دوست خواهند داشت. احساساتی بودن او باعث می‌شود که زمینهٔ رشد بیشتر را در اختیارش قرار دهند. اگر احساس امنیت ندارد، اگر گریه می‌کند، به خود توجهی ندارد و یا برعکس خودخواه و مغرور شده است، باز هم پدر و مادر او را می‌پذیرند و دوستش دارند.

یک پدر مسئول و خوب مانند پدر شارون مراقب احساسات و آسیب‌پذیری دختر خود هست و نیازهای او را می‌شناسد. او تفاوت‌های خود و دخترش را به خوبی درک کرده است و به آن‌ها احترام می‌گذارد. هنگامی که بخش خفتهٔ مردانهٔ دخترش بیدار می‌شود درصدد آموزش او برمی‌آید و او را در کارهایی که خود دارد سهیم می‌نماید. با او صحبت کرده و به وی اطمینان می‌دهد که مورد توجه پدر است.

پدر که گهگاه علاقهٔ خویش را با دادن هدیه به مادر ابراز می‌دارد، این رفتار را در مورد دخترش هم پیاده می‌نماید و احساس خوبی به شارون منتقل می‌شود. در او احساس شایسته بودن پدیدار می‌شود و حس امنیت می‌کند. شارون در محیطی رشد می‌یابد که احتیاجی به کنترل او نیست. او به اینکه دیگران دوستش دارند، باور دارد.

پدر می‌داند که دختران، خود را ملامت می‌کنند، پس در اینجا پدر دقت مضاعفی به کار می‌برد و به‌جای اینکه او را ناراحت کرده و یا

عصبانی نماید، از او دلجویی می‌کند تا بدین ترتیب به او احترام گذاشته باشد. دختر در مقابل چنین پدری آزادانه احساسات خویش را بیان می‌دارد و به صحبت با پدر می‌نشیند و پدر به حرف‌های او گوش می‌دهد تا احساس آرامش نماید و هیچ سعی و تلاشی برای اصلاح او به کار نمی‌برد. دختر از اینکه زیبا و دوست داشتنی جلوه نماید احساس امنیت می‌کند و در این راستا از دیگران به راحتی کمک می‌طلبد، او حد و حدود خود را می‌پذیرد و خود را سزاوار آن می‌داند.

در جایی که شارون می‌بیند مادر مورد مهر و علاقهٔ پدر است، این رفتار را تجربه می‌کند و از زن بودن خود احساس خوبی به او دست می‌دهد. این حرکت باعث می‌شود بخش زنانهٔ او آشکار شده و توسعه یابد. او دیگر درصدد این نیست که خود جدیدی بسازد یا خود را خلاف آنچه که هست آشکار سازد و برای به دست آوردن علاقهٔ پدر، لازم نیست که خود را تغییر دهد. وقتی می‌بیند مادر خود واقعی خویش را نمایان ساخته و مورد توجه و علاقهٔ مردی قرار گرفته است، او نیز احساس اطمینان پیدا می‌کند و به پرورش بخش زنانهٔ خویش می‌پردازد.

فرزندانی که در چنین محیط ایده‌آل و سالمی رشد پیدا می‌کنند، امکان این را دارند که به طور همزمان بخش زنانه و مردانهٔ خویش را توسعه دهند. این توازن بین نیروهای آنان تأثیرات شگرفی را در زندگی آنان خواهد گذاشت. با بهره‌گیری از این نیروها خصایل انسانی خویش را به عرصهٔ ظهور می‌رسانند و در روابط خویش از آن بهرهٔ بهینه می‌برند.

اثرات سرکوب کردن

چنانچه در مثال بالا اشاره شد، این‌چنین محیطی، محیط ایده‌ال و سالمی برای رشد است. امّا آنچه مسلم است تعداد بسیار اندکی هستند که در چنین خانواده‌هایی رشد می‌کنند و در هر خانواده‌ای مسائلی خاص به خود وجود دارد.

هر وقت که بیلی شاهد بی‌مهری پدر به مادر است، او بر سر این دو راهی قرار می‌گیرد که آیا باید به پدر بی‌اعتنایی کنم و بخشی را که شبیه اوست، رها سازم و یا مادر را کنار بگذارم و بخشی از وجودم که شبیه مادر است را رها سازم؟!

زمانی که خود بیلی مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد و یا با او مخالفتی صورت می‌گیرد، باز هم با سؤالی روبه‌رو می‌شود که آیا باید خود را نادیده بگیرم یا عشق خود را انتخاب نمایم.

وقتی که پدر از دست دخترش عصبانی شده و بر سر او فریاد می‌زند، شارون با این سؤال مواجه می‌گردد که به راستی چه اشتباهی متوجه پدر است و یا من باید خود را طوری تغییر دهم تا مثل پدر شوم و ایراد برطرف گردد.

آیا بیلی به خاطر اینکه پدر، مادر را مورد آزار و اذیت قرار می‌دهد، از بخش مردانهٔ خویش دست می‌کشد؟

آیا شارون با دیدن ضعف و ناتوانی مادر، خصوصیات زنانهٔ خویش را پس می‌زند؟

با عنوان شدن این چند مثال می‌توان فهمید که چطور در دوران کودکی شخصیت هر کسی شکل می‌گیرد. هیچ کس نمی‌تواند بگوید که در دوران کودکی خویش بخش زنانه یا مردانهٔ خویش را انکار و

سرکوب نکرده است تا بتواند به شکل امروزی آزاد، ایمن و دوست داشتنی جلوه نماید.

تمامی انسان‌ها در مسیر رشد خود بخش‌های زنانه یا مردانهٔ خویش را سرکوب کرده‌اند. چنانچه بیلی در حین رشد خود، خصوصیات مردانه‌اش مورد لطف و پذیرش قرار نگرفته باشد، اقدام به سرکوبی آن می‌نماید، تا از عشق مادر بهره‌ای ببرد. در این حالت اگر کیفیات زنانهٔ او بیشتر رشد نمایند، از سوی دوستان و یا پدر مورد آزار و تمسخر قرار می‌گیرند. پسرها در سنین رشد معمولاً بین حالت تعادل و حساس بودن نوسان دارند. (بچهٔ خوب) هرچه بزرگ‌تر می‌شوند به سوی مردی خشن (بدون احساس) گام برمی‌دارند.

یک دختر خردسال هم ممکن است، یک سری از خصوصیات زنانهٔ خویش را تا زمان بلوغ حفظ نماید و برخی از آن‌ها را سرکوب کرده و دفع کند. در اثر سرکوب کردن بیش از حد عشق زنانهٔ خود اخلاق او رو به اخلاقی مردانه خواهد گذاشت و بیش از حد حس مسئولیت و وظیفه‌پذیری خواهد داشت. این کار برای او قدرت زیادی به ارمغان می‌آورد ولی در قبال آن بخش زنانه را از او سلب می‌کند. گویی او دیگر خود را نمی‌شناسد و احساس لذت ندارد. امّا اگر در چنین شرایطی خصوصیات مردانهٔ خویش را دفع نماید، دچار ضعف، ناامیدی و نیاز شدید خواهد شد. در چنین حالتی او بیش از حد شکننده و وابسته به دیگران می‌گردد. احتمال آن هست که قادر به گذران زندگی خویش نباشد و درست مانند یک دختربچه احتیاج به مراقبت پیدا کند.

هنگامی که یک پسر بخش مردانهٔ خویش را سرکوب می‌نماید و

اجازهٔ رشد و بالندگی به آن‌ها نمی‌دهد، در زمان بلوغ احتیاج به زمان دارد تا بتواند رفتاری مناسب کیفیت‌های مردانه از خویش بروز دهد. مثلاً: یک پسربچه با داشتن حالت تهاجمی و شکستن ظروف، آرام‌آرام مورد احترام دیگران قرار می‌گیرد. امّا اگر این حالت تهاجمی را برای سال‌ها در خود سرکوب نماید، چنانچه در سن بلوغ آن را دوباره آشکار سازد، باید دقت کافی داشت که از این نیرو مناسب و بجا استفاده شود.

اگر یک دختر خردسال به هر دلیلی سریع رشد کند و یا به علت نبودن مادر وظایف مادری را انجام دهد. ناگهان احساس بلوغ می‌نماید و این بهایی است که او برای مرهم نهادن بر زخم زندگی گذشتهٔ خویش می‌پردازد. امّا این پدیده موقتی است و همان‌گونه که ناگهان روی داده است، از بین خواهد رفت.

اگر او بتواند خود این حس را به وجود آورد که آن بخشی را که سرکوب کرده است، آرام‌آرام بپروراند و مورد پذیرش قرار دهد، می‌تواند به آگاهی برسد و حس کاملی را تجربه نماید.

شاید خالی از لطف نباشد که گاه انسان آگاهانه به سرکوب بخشی از جنبه‌های مردانه یا زنانهٔ خویش بپردازد.

با مطالعهٔ مثال‌هایی که در مورد تمایل به بخش مردانه و زنانه آمده است، مردان می‌توانند حالات خود را با این مثال‌ها تطبیق دهند البته این مسئله در مورد زنان نیز صادق است.

باورهای جنسیتی

هنوز الگوی مشخصی برای زن بودن یا مرد بودن ارائه نشده است. گاه افراد در باور اینکه چه کسی هستند با مشکل روبه‌رو می‌شوند. علت بروز چنین مسئله‌ای این است که نمی‌دانیم چطور بخش‌های زنانه یا مردانهٔ خویش را فعال کرده و ابراز نماییم در نتیجه به باورها و پنداشت‌هایی که دیگران ارائه می‌دهند، دل می‌بندیم. این پذیرش سبب محدودیت در بروز توانایی‌های ذاتی می‌گردد. و برای آنکه از قافله عقب نمانیم به سرکوبی بخش‌هایی از وجود خویش می‌پردازیم.

در زیر به هفت مورد پنداشت نادرست که در جامعه رواج دارد، اشاره می‌شود.

۱. زنان مهربان و با محبت هستند و مردان بی‌عاطفه.

۲. زنان ناقص‌العقل هستند و مردان عاقل.

۳. زنان ضعیف هستند و مردان قوی و نیرومند.

۴. زنان حمایت کننده هستند و مردان ویرانگر.

۵. زنان فرمانبردار هستند و مردان فرمانروا.

۶. زنان وابسته هستند و مردان مستقل.

۷. وظیفهٔ هر کس بنا به جنسیت او از قبل مشخص شده است.

این باورهای غلط در جامعه باعث شده است که بسیاری از پنداشت‌های غیرمنصفانه در مورد جنسیت نیز نقش گیرد. مانند: «مردان برای کار بیرون ساخته شده‌اند و زنان برای کار در خانه.» یا «مردان پزشکان حاذقی می‌شوند و زنان پرستاران خوبی هستند.»

این هفت تبعیض که در مورد جنسیت اعمال می‌شود، باعث شد که بسیاری از توانایی‌ها را محدود نماید و یا به طور کل آن‌ها را نادیده

بگیرد و باعث تفاوت در جنس مرد و زن گردد. جنسیت در ابراز بعضی از توانایی‌ها تأثیر دارد، امّا این باعث نمی‌شود که ما کار خاصی را انجام دهیم. توانایی‌های ذاتی ما سبب تفاوت در جنسیت شده است، امّا هر یک از انسان‌ها باید دارای این صفات باشند.

۱. بااراده
۲. هوشیار
۳. بااستعداد
۴. بامحبت و مهربان
۵. قدرتمند
۶. قاطع
۷. دارای اعتماد به نفس

هر یک از انسان‌ها ترکیبی از این صفات را داراست و محدودیت‌هایی برای خویش در نظر گرفته است. امّا این محدودیت‌ها برحسب جنسیت عنوان نشده است. جنسیت تعیین کنندهٔ توانایی یا عدم توانایی شخص نیست. چنین باوری باعث تقسیم‌بندی افراد شده و از شناخت کامل هر فرد نسبت به خود جلوگیری به عمل می‌آورد. فرد به راستی نمی‌داند که چه کسی هست و چه توانایی‌هایی دارد.

به راستی تساوی زن و مرد یعنی چه؟

خلقت زن و مرد یکسان است و اصل و ذات آن دو با یکدیگر برابر. تمامی مردان و زنان هوشی سرشار و قلبی پرمحبت دارند. امّا آنچه که آن‌ها را از یکدیگر متفاوت می‌سازد، چگونگی پرورش و توسعهٔ توانایی‌های ذاتی آن‌هاست.

بالاترین موهبتی که به بشر ارزانی شده است، عشق و دوست داشتن و کمک به دیگری است. هر یک از ما انسان‌ها، منحصر به فرد هستیم و صفت ویژه‌ای برای ابراز خود داریم. متأسفانه بدون در نظر گرفتن این تفاوت، چنین می‌پنداریم که برای تساوی حقوق باید ما نیز مانند دیگران باشیم. ما با احترام به دیگران و پذیرفتن تفاوت‌های خویش این موقعیت را به دست می‌آوریم که توانایی‌های خویش را شکوفا سازیم و ویژگی خاص خود را کشف نماییم. در واقع تمامی انسان‌ها با یکدیگر متفاوت هستند ولی این تفاوت باعث جدایی آن‌ها نیست. همه به یکدیگر وابسته هستند و در مسیر همین وابستگی است که توانایی‌ها به رشد می‌رسند.

انسان موجودی بااراده خلق شده است. هرچه انسان خصوصیات مردانه و زنانهٔ خویش را بهتر بشناسد، می‌تواند به توانایی‌های خویش بیشتر دست یابد. صندوقچهٔ پربهای توانایی‌ها با کلید شناخت انرژی‌های مردانه و زنانه بازمی‌گردد. چنین شناختی باعث خودباوری، اعتماد به نفس، خوشبختی، تساوی و صلح می‌گردد و عدم این درک ما را در گمراهی خواهد گذاشت.

عدم شناخت خود و دیگران، گاه باعث آسیب زدن ناخواسته به آن‌ها خواهد شد.

فصل هشتم

زنان تصور می‌کنند، هیچ کس آن‌ها را دوست ندارد

وقتی با زنان صحبت می‌کنیم متوجه می‌شویم بسیاری از آن‌ها عقیده دارند همسرشان مهر و علاقهٔ کافی به آن‌ها ندارد. این در حالی است که همسران اصلاً از چنین موضوعی اطلاع ندارند که بخواهند حتی گامی درصدد بهبود وضعیت و بهتر کردن روابط بردارند. مردان از خود سؤال می‌کنند که چطور همسر من احساس می‌کند او را دوست ندارم. من که تمام کارها و خدماتی را که او نیاز دارد، برآورده می‌سازم. بیشتر کار می‌کنم تا حقوق بیشتری به دست بیاورم؛ زحمت زیادی برای رسیدن به این درجه کشیده‌ام و نیازهای آن‌ها را همیشه پاسخ گفته‌ام. پس چرا باز هم فکر می‌کند من او را دوست ندارم؟!

این بحث را با مثالی که روشن کنندهٔ تفاوت‌های بین زن و مرد است پی می‌گیریم تا به درک مسئله کمک بیشتری شود.

آگاهی‌های زنانه و مردانه

«جان» مربی فوتبال است. او بنا به خصوصیت مردانهٔ خویش، هنگامی که روی کاری متمرکز می‌شود از دیگر مسائلی که در ارتباط با هدف و

کار او نیست دور شده و نسبت به آن‌ها بی‌توجه می‌گردد.

هنگامی که هدف او تغییر یابد. هوشیاری و حواسش نیز تغییر یافته و به روی هدف جدید متمرکز می‌گردد. اگرچه حواس او به سوی دیگری جلب شده است، امّا همچنان بر روی یک نقطه تمرکز دارد.

از آنجا که جان بخش زنانه و مردانهٔ خویش را به حالت تعادل درنیاورده است، (هوشیاری و حواس متمرکز، هوشیاری و حواس گسترده) هر تغییری یعنی، غافل شدن او از هدف. او حتی فراموش می‌کند که لحظه‌ای قبل چه کاری انجام می‌داده است. مگر اینکه کار قبلی در راستای هدف فعلی بوده باشد.

جان در عوالم خویش در این فکر است که چطور به سوی هدفش گام بردارد. این طور که از ظاهر امر می‌توان حدس زد، او مشغول انجام کاری بوده و سخت با آن درگیر شده است.

از سوی دیگر همسر او «پم» با درایت و حواس زنانهٔ خود همه چیز را به دقت زیر نظر دارد. اگر او از هدف جان اطلاع یابد علاوه بر اینکه آن هدف را درک می‌نماید، بلکه درمی‌یابد که این هدف چطور با او و سایرین در زندگی ارتباط پیدا خواهد کرد. او حتی کنجکاو می‌شود که بداند این هدف تا چه میزان بر سلامتی همسرش اثر خواهد داشت. اگر او موفق بشود یا نشود اوضاع چطور خواهد شد. این در حالی است که دید متمرکز جان او را از همسر عاقبت‌اندیش خود بازمی‌دارد. او تنها در پی یافتن راهکارهایی است که هرچه سریع‌تر او را به هدف برساند، امّا پم به تمام عواقب کار نیز احاطه دارد.

این دید باز به پم امکان می‌دهد تا در هر موقعیتی چندین راهکار ارائه دهد ولی چون او از تمرکز حواس جان اطلاعی ندارد، نتیجه

می‌گیرد که او نسبت به خانوادهٔ خویش بی‌علاقه شده و آن‌ها را در تصمیمات خویش سهیم نمی‌داند. چرا که پم خود ابتدا در هر کاری نظر خانواده را جویا می‌شود. با چنین برداشت نادرستی پم به این احساس می‌رسد که همسرش او و خانواده را دوست ندارد.

وقتی که شغل مرد، در زندگی زن تأثیر می‌گذارد

هر سال در اواسط ماه اوت جان تیم خود را برای مسابقات آماده می‌کند. او در باشگاه ساعت‌ها به تمرین بازیکنان مشغول است. در منزل به دیدن فیلم ویدیویی آن‌ها می‌پردازد تا پیشرفت آن‌ها را ملاحظه نماید. هنگامی که فصل بازی فوتبال تمام می‌شود، برنامهٔ سایر تیم‌های ورزشی را نگاه می‌کند تا بتواند از میان آن‌ها بازیکنان برجسته را برای سال آینده به تیم خود دعوت نماید. در فصل تابستان، بالاخره جان نیز وقت استراحتی پیدا می‌کند، امّا بعد از دو سه هفته باز هم فصل جدید ورزش شروع می‌شود و تمرکز او آغاز می‌گردد. و فعالیت‌های او از نو آغاز می‌شود و شاگردان او از بودن چنین مربی خوشحال می‌شوند. او در شغل خود باقی می‌ماند و اضافه حقوق دریافت خواهد کرد.

از سوی دیگر همسر او پم در خانه است و مشغول نگهداری بچه‌ها. او از جان نیز حمایت می‌کند تا بتواند تیم موفقی را ارائه دهد. او هر روز صبح برای همسرش صبحانه آماده می‌کند. جان با عجله میل کرده و به سوی باشگاه می‌رود. پم وقت دارد که برای تهیهٔ غذاهای مورد علاقهٔ جان خرید کند و شام درست کند. (جان بیشتر اوقات تمرین دارد و برای صرف شام دیر به منزل می‌آید.) پم سعی

می‌کند به هنگام بودن همسرش در منزل بچه‌ها و محیط را آرام نگه دارد تا همگان آرامش داشته باشند. او زمانی که همسرش در اوج کار خود است از مشکلات خانه و خانواده با او سخنی نمی‌گوید.

پم لباس‌های همسرش را می‌شوید و اطو می‌کند. همچنین به حرف‌های او که در رابطه با بازیکنان می‌گوید با دقت گوش می‌دهد و او را یاری می‌کند. پم در تمام مسابقات جان به عنوان یک تماشاچی حضور دارد. در واقع این تنها وقتی است که آن دو با هم بیرون از خانه هستند.

چطور هر دو طرف مشکل ایجاد می‌کنند

تا اینجای قضیه شما با این زوج پیش آمدید ولی همان طور که حتماً انتظار دارید، این رویه باعث بروز مشکلاتی بین جان و پم می‌شود. شاید در نگاه اول همه جان را مقصر بدانند. حقیقت قضیه این است که هر دو طرف عملی را انجام می‌دهند و انرژی‌هایی را صرف می‌کنند که باعث به وجود آمدن مشکل می‌گردد. جان از میزان مشکلاتی که وجود دارد اطلاعی ندارد و همسر او نیز نمی‌داند که این شیوهٔ انتخابی او تنها وضع را بدتر می‌کند.

در این مثال زن خود و نیازهایش را به طور کل فراموش کرده است و از بی‌توجهی‌های همسرش هیچ نمی‌رنجد. شوهر هم که روی هدف اصلی خود ـ تیم فوتبال و مسابقه ـ متمرکز شده است درک نمی‌کند که مشکلی وجود دارد تا به بررسی و رفع آن بپردازد. او از نیازهای همسر خود بی‌اطلاع است، چرا که پم تاکنون دربارهٔ آن‌ها حرفی به زبان نرانده یا اگر گفته طوری بوده که جان متوجه آن نشده است.

هنگامی که بار دیگر جان درگیر فصل جدید بازی‌ها می‌شود، «پم» مهر و محبت خود را بی‌دریغ به او نثار می‌کند تا مقبول او واقع گردد. بعد از گذشت مدت زمانی این احساس در او جای می‌گیرد که جان به او بی‌اهمیت شده است و قدر او را نمی‌داند. در این زمان او احساس آزردگی خاطر کرده، گله و شکایت‌ها آغاز می‌گردد و همسر را به خاطر تمام کوتاهی‌ها مسئول می‌داند. گاه جان قول می‌دهد که کاری را انجام دهد ولی فراموش می‌کند. پم از همسرش می‌خواهد که مدت بیشتری را با فرزندانشان بگذارند و جان به او اطمینان می‌دهد که همه چیز درست خواهد شد.

آن زمان که شوهر به نیازهای زن پاسخ درستی نمی‌دهد این احساس در ذهن او پا می‌گیرد که مورد علاقهٔ همسرش واقع نشده است. شاید در ابتدای امر چنین روشی را پیش گیرد که بیشتر از خود مایه بگذارد و فعالیت نماید تا نیازهای شوهر را به طور کامل برطرف سازد، امّا همسر خیلی دیر متوجه چنین حالتی از سوی زن خویش می‌شود، چرا که تا به حال روی هدف خود تمرکز داشته است.

... و روزی خواهد رسید که پم تحمل خود را از دست داده و به جان می‌گوید که تو دیگر مرا دوست نداری و نسبت به من بی‌علاقه هستی. مرد هم در این حالت کوشش می‌کند تا به همسر خود توضیح دهد تمام زحمات را برای او و فرزندانش متحمل می‌شود تا آن‌ها در رفاه و آرامش زندگی کنند. زن در این لحظه بیشتر عصبانی می‌شود و شوهر احساسات او را نادیده گرفته و با خود می‌اندیشد که او کنترل خود را از دست داده و منطقی صحبت نمی‌کند.

بروز احساسات منفی با عشق و علاقه

پم نمی‌داند که با این کارهای خود قصد آن را داشته که همسرش بیشتر به او توجه نشان دهد و مورد علاقهٔ وی قرار گیرد. او نیاز به حمایت و تحسین همسر دارد. از بروز احساسات منفی خود مانند: خشم، افسردگی، غم و غصه، هراس و نگرانی جلوگیری به عمل آورده تا شوهر راحت‌تر باشد، اما این احساسات در او انباشته شده و بالاخره بروز می‌کند و روزی خواهد گفت: «من برای تو این همه فداکاری کردم ولی تو هیچ چیزی در قبال آن به من ندادی. تو حتی مرا دوست هم نداشتی.»

شاید هرگز فکر این را نمی‌کنید که پم روزی این احساسات منفی خویش را با حالتی دوستانه بیان نماید. او ابتدا احساسات منفی خویش را سرکوب می‌نماید تا مورد علاقه واقع شود و هنگامی که کسی به او مهر و محبتی ارزانی ندارد احساسات منفی چون گدازه‌های کوهی آتشفشانی بیرون خواهند ریخت.

اگر زنان هر یک از این دو حالت را از خود بروز دهند هیچ کدام مفید فایده واقع نمی‌شود، چرا که برای پاسخگویی مثبت به نیازها باید احساسات واقعی را شنید. وقتی حرف‌ها بویی از مهر و محبت ندهد و تمامی زمزمهٔ درد و رنج و بی‌اعتمادی باشد شوهر قادر به درک آن نیست.

اگر زن خود را وقف نماید، خوشحال و شاد و دوست داشتنی جلوه دهد باز هم کارساز نخواهد بود. چون همسر می‌اندیشد که همه چیز بر وفق مراد است و به روی هدف خویش تمرکز خواهد کرد.

پم قبل از آنکه اجازه دهد احساسات منفی در درون انباشته شوند،

باید از وجود آن‌ها با شوهر صحبت نماید. همسر هم باید بداند که چطور به حرف‌های زن گوش فرادهد. هنگامی که یک زن و مرد به این مسئله پی بردند که گفت‌وگویی شفاهی نمی‌تواند مؤثر باشد، می‌توانند از نگارش کتبی مدد گیرند. بهترین راه بیان تخلیهٔ احساسات منفی به همراه عشق، این است که آن را روی کاغذ بیاوریم و برای همسر خود بخوانیم.

در فصل سیزده کتاب به مهارت نگارش احساسی اشاره شده است. این مهارت برای هر دو طرف بسیار مفید است تا بتوانند به راحتی احساسات خویش را به طرف مقابل برسانند. چنانچه این شیوه نیز مؤثر واقع نشد می‌توان از یک مشاور کمک طلبید.

اگر جان فرصت نیابد تا به حرف‌های همسرش گوش دهد، چطور می‌تواند در مقام کمک و یاری او برآید؟! اگر پم نیاموزد که احساسات خویش را بدون رنجش و افسردگی بیان کند، همیشه با مقاومت‌های همسرش روبه‌رو خواهد بود.

آیا پم می‌تواند خود را تغییر دهد؟

وقتی که پم نتواند آمال و آرزوهایش را بیان نماید قادر به دریافت مهر و محبتی نخواهد بود. این امر صورت نخواهد پذیرفت، مگر اینکه بداند ذهن متمرکز مردان چنین عمل می‌کند و رفتاری متفاوت با زنان دارند.

وقتی که می‌گوییم زنان دید باز و وسیعی دارند باعث می‌شود آن‌ها به طور طبیعی در فکر تأمین نیاز کسانی باشند که دوستشان دارند. از همین رو پم نمی‌تواند درک کند که چطور جان او را دوست دارد ولی گاه نسبت به او بی‌اهمیت و بی‌توجه می‌گردد. چون او یک زن است و

چنین حالتی برایش غریب است و نمی‌تواند این فعل را از جان پذیرا باشد.

وقتی که زن احساس می‌کند همسر نسبت به او بی‌علاقه شده است ابتدا سعی می‌کند کارهایی انجام دهد که شایستهٔ دوست داشتن گردد. او از احساسات و آرزوهایش سخنی به میان نمی‌آورد و با رسیدگی بیشتر به همسر خویش سعی می‌کند، عشق او را به دست بیاورد. در این هنگام او به سرکوبی احساسات منفی اقدام می‌نماید.

اگر زنی به شوهرش بیشتر محبت و علاقه نشان دهد هیچ ایرادی ندارد، مشکل اینجاست که زن از دریافت و بهرهٔ مهر و محبت به دور می‌ماند. او هرچه بیشتر محبت نماید، کمتر دریافت خواهد کرد. پس احساس می‌کند که قوی و با اعتماد به نفس است، امّا وقتی در مقابل خوبی‌هایش جوابی از سوی همسر دریافت نمی‌دارد، عشق و علاقه‌اش نسبت به او کاهش می‌یابد. در چنین حالتی که توازنی در دریافت و ارائهٔ عشق و محبت وجود ندارد رفته‌رفته بخش زنانه خشن می‌شود و خصوصیات زنانه‌ای که باعث جذب جان به سوی او شده است، از بین می‌رود. او به تدریج احساساتی مانند: عشق، شادی، مهربانی و اعتماد را کنار می‌گذارد و از آنجا که جان بر هدف خود متمرکز شده است، چه بسا هیچ متوجه این تغییرات در همسر خویش نگردد.

علائم هشداردهندهٔ بروز مشکل در رابطهٔ زناشویی برای زنان

اقداماتی که می‌توان انجام داد.

وقتی در یک رابطهٔ زناشویی مشکلی بروز می‌کند، این علائم هشدار دهنده به چشم می‌خورند. توجه به این علائم می‌تواند راهکار خوبی

را برای شما به ارمغان آورد.

۱. شوهر همیشه در انجام کارهایی که مربوط به شماست اهمال می‌کند.

۲. درخواست کمک از شوهر برایتان سخت است.

۳. شوهرتان نیازها و خواست‌های شما را برآورده می‌سازد، ولی احساس می‌کنید کافی نیست.

۴. اگر ناراحت باشید این احساس را پنهان می‌کنید و با بروز آن حس امنیت را از دست می‌دهید.

۵. موضوعات بسیار کوچک شما را ناراحت می‌سازد و از موضوعات مهم می‌گذرید.

۶. شوهر شما دیگر هیچ ارزش و جذابیتی برایتان ندارد.

۷. از اینکه بیش از حد به شوهر خود بها داده‌اید، احساس آزردگی دارید.

۸. فکر می‌کنید با تغییر رویهٔ شوهر احساس خوشبختی بیشتری خواهید داشت.

۹. در زمان ناراحتی، احساس گناه و حقارت دارید.

شاید بیشتر زنان چنین احساساتی را تجربه کرده باشند ــ که البته احساساتی طبیعی هستند ــ خصوصاً اگر تفاوت‌های موجود بین زن و مرد را نشناسند.

در زیر توصیه‌هایی را بیان داشته‌ایم که زنان با دیدن هر یک از این علائم آن‌ها را به کار برند تا به وضعیت مطلوب‌تری نایل شوند.

۱. بپذیرید که مردان با شما تفاوت دارند و درخواست خود را تکرار نمایید.

۲. در زمان ناراحتی مشکل خود را با شوهرتان در میان بگذارید و از احساسات مثبت و محبت و قدردانی دریغ ننمایید.
۳. به هنگام صحبت به او یادآوری کنید که هیچ قصد محکوم کردن او را ندارید و از اینکه به حرف‌های شما گوش می‌دهد، تشکر کنید.
۴. وقتی که آزرده خاطر هستید، با هم جنس خود (زنان) صحبت کنید و از فن نگارش احساس (در فصل سیزده به آن اشاره خواهد شد.) استفاده کنید و احساساتی مانند: گذشت و بخشش را به کار گیرید.
۵. درخواست خود را تکرار نمایید تا به خواستهٔ شما پاسخ مثبت داده شود. مردان همیشه درخواست‌ها را اجابت نمی‌کنند. به آن‌ها اجازه دهید به شیوهٔ خویش شما را یاری دهند.
۶. تمام کارها و محبت‌هایی که به شما کرده است را قدر بدانید و گمان نکنید که او وظیفه‌ای برای انجام آن‌ها دارد.
۷. ابتدا مراقب خویش باشید و از او نیز مواظبت نمایید. چنانچه خسته و دلزده هستید این امر را با سرویس دادن بیش از حد به او جبران نکنید. اجازه دهید او متوجه ناراحتی شما بشود و درصدد کمک و یاری برآید.
۸. اگر او برای بهبود بخشیدن وضع موجود پیشنهادی می‌کند، مثلاً می‌گوید: «به یک رستوران برویم.» یا «به یک مسافرت کوتاه برویم.» هرگز درصدد اصلاح او برنیایید و از پیشنهادش استقبال کنید.
۹. در گروه‌های متشکلهٔ زنان شرکت جویید و مشکلات را بررسی کنید. این کتاب را بخوانید و به دیگران نیز توصیه کنید و از تجارب آن بهره گیرید.

۱۰. با افرادی که روابط زناشویی موفقی دارند ارتباط برقرار نمایید و تجربه کسب کنید. اگر چنین افرادی را سراغ ندارید از یک مشاور مدد گیرید.

۱۱. بخش‌های مختلف این کتاب را با همسر خود بخوانید و نظرات او را جویا شده و پذیرا شوید. از احساسات خود برایش بگویید تا شما را یاری دهد.

جان چگونه تغییر روش می‌دهد؟

هنگامی که جان از نیازهای همسر خویش مطلع گردد، می‌تواند خود را در جهت بهبود وضعیت موجود تغییر دهد. او باید به این احساس برسد که همسرش نیازهایی دارد که او نسبت به آن‌ها بی‌اطلاع بوده است. باید اجازهٔ دریافت و شناخت این نیازها و آرزوها را به او بدهیم. بعد از شناخت این نیازها او انگیزه پیدا می‌کند که خود را تغییر دهد و در تأمین خواست‌های همسرش همت گمارد.

یکی از مشکلات اصلی مردان این است که باور ندارند رفته‌رفته توجه و علاقهٔ آن‌ها نسبت به خانواده کمتر می‌شود. آن‌ها بیشتر به کار و مشغولیات خویش علاقه نشان می‌دهند تا روابط خانوادگی.

در زیر به علائمی اشاره می‌شود که مردان با توجه به آن‌ها می‌توانند دریابند که مشکلی در روابط زناشویی آن‌ها رخ داده است یا نه.

۱. به قدری روی فعالیت کاری خود متمرکز شده‌اید که دائم فراموش می‌کنید خریدهایی را که همسرتان به شما سفارش داده است انجام دهید.

۲. منزل شما احتیاج به تعمیرات و کارهای جزئی دارد که قرار است شما انجام دهید. تمرکز بیش از حد شما مانع از انجام آن می‌شود.

۳. شما از احساسات همسر خود اطلاعی ندارید، ولی با این وجود به او گوشزد می‌نمایید که چه احساسی داشته باشد.
۴. از ناراحتی همسرتان در امور جزئی متعجب می‌شوید.
۵. توجه کافی و درستی به حرف‌های همسر و فرزندان ندارید. به هنگام صحبت آن‌ها در مسائل خود غرق شده یا محو تماشای تلویزیون می‌شوید.
۶. هرگاه همسر قصد حرف زدن با شما را دارد وقت کافی در اختیار او قرار نمی‌دهید یا روی خود را از او برمی‌گردانید.
۷. علاقه و تمایل شدیدی برای ارتباط جنسی ندارید.

شاید بتوان گفت که هیچ مردی نیست که چنین احساساتی را در زندگی خود تجربه نکرده باشد. این احساسات نشانهٔ ذهن متمرکز و آگاهی مرد است که چندان بد هم نیست.

همان طور که می‌دانید هر کاری نیاز به دقت و تمرکز دارد، ولی علائم بالا نشانهٔ آن است که تمرکز بیش از حد اعمال شده است. تمرکزی که باعث فراموش کردن همسر شده است. این تمرکز اگر با دید باز عجین نگردد، آثار منفی بسیاری به بار خواهد آورد.

مردان با شناخت این تفاوت خویش قادر خواهند بود که روی کارها بیش از حد تمرکز نکنند و در چنین مواقعی به دید باز و گستردهٔ همسر خویش احترام گذاشته و گوش فرادهند. بسیاری از مردان زمانی که روی مسئله‌ای تمرکز کرده‌اند، حتی از شنیدن حرف‌های همسر نیز اجتناب می‌کنند و وقت خود را به این کار اختصاص نمی‌دهند. چنین حالتی را می‌توان با یادداشت کردن احساسات و بیان آن‌ها در زمان مقتضی تعدیل نمود.

دوستی برنامه‌ریزی شده

زمانی که زن احساسات خویش را یادداشت می‌کند و فرصتی پیدا می‌شود و زن و مرد در کنار یکدیگر به خواندن این احساسات می‌پردازند، «دوستی برنامه‌ریزی شده» صورت گرفته است. هدف در این روش این است که مرد بتواند احساسات همسر خویش را دریابد و به تأمین آن پاسخ گوید.

بهترین راه اجرای چنین شیوه‌ای این است که مرد بتواند احساسات همسرش را با صدای بلند از روی نوشته بخواند. البته این راهکار زمانی بیشترین تأثیر را خواهد داشت که زن نیز بیاموزد تمام احساسات منفی خود را بدون احساس رنجشی درج نماید. در این نوع نگارش زن تنها به بیان احساسات خود نمی‌پردازد، بلکه آن جوابی را که دوست دارد از همسر دریافت نماید نیز اضافه می‌کند. چنین کاری باعث می‌شود که زن احساسات خویش را بهتر بیان کند و شوهر نیز در جریان آن‌ها قرار گیرد و به شیوه‌ای دوستانه و ملایمت‌آمیز درصدد رفع نیازها و شناخت احساسات همسرش باشد.

در مثال جان و پم اگر زن به این کار اقدام نماید باعث می‌شود که همسر آرام‌آرام فن گوش دادن به احساسات را فراگیرد و پم نیز حرف زدن را می‌آموزد. آن‌گاه زمانی خواهد رسید که هر دو به حالت تعادل و توازن می‌رسند. در این هنگام دیگر نیاز به نگاشتن احساسات هم از میان می‌رود و جان می‌داند که به گاه بازگشت به منزل با همسرش صحبت کند و او را آرام نماید. پم نیز می‌تواند آزادانه احساسات خویش را در میان بگذارد، طوری که جنبهٔ بهانه‌جویی و ایرادگیری نداشته باشد.

یکی از جنبه‌های مثبت این کتاب، آشنایی زنان با نیازهای واقعی خودشان است.

یک زن می‌تواند با مطالعهٔ این کتاب نکات مهم مربوط به مردان را یادداشت کرده و از همسر خود بخواهد که آن صفحات را مطالعه نماید. او می‌تواند نیازهای واقعی خویش را نیز بشناسد و درصدد برآوردن آن‌ها برآید.

فصل نهم

برقراری ارتباط زناشویی یک هنر است

به طور کلی مردان چنین تصور می‌کنند که هرگاه زنی در روابط زناشویی خود احساس رضایت و خوشبختی داشت، این احساس تا همیشهٔ دنیا با او خواهد بود. اگر او به همسرش ثابت کند که او را دوست دارد زن هرگز فراموش نخواهد کرد و نیازی به دوباره عنوان کردن و مطمئن ساختن او نیست. البته این پنداشت از دیدگاه یک مرد قابل قبول است، ولی پذیرش این امر از سوی زنان بسیار دشوار است. چنین امری با ذات آن‌ها مغایرت دارد. یک زن تمایل دارد که از سوی شوهر دائم به او اطمینان داده شود که فردی استثنائی، بی‌نظیر، باارزش و دوست داشتنی است. مردان هم به چنین تشویق و تضمین‌هایی نیاز دارند. ولی آن‌ها این تضمین را در زمینهٔ شغلی خویش دریافت می‌کنند. زنان به این تشویق و اطمینان بیشتر نیاز دارند.

هنگامی که یک مرد در زمینهٔ شغلی خویش با شکست و ناامیدی روبه‌رو می‌شود، احساس نالایقی و بی‌کفایتی بر او مستولی می‌شود. یک زن نیز به همین صورت است. وقتی توسط شوهرش مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد به لیاقت و شایستگی خویش شک می‌کند. او

نیازمند پیام‌های شفافی است که بداند همسرش هنوز او را دوست دارد. مردها نیز نیازمند این تضمین هستند، ولی وقتی که در یک ارتباط زناشویی قرار می‌گیرند، میلی به آگاهی از نیازها ندارند. آنان بر این باورند که شایستگی کاملِ را برای برقراری ارتباطی سالم دارند و خوشحالی همسر این قوت قلب را به آن‌ها می‌بخشد، در حالی که زنان دوست دارند به طور مستقیم مورد توجه شوهر قرار گیرند تا احساس اطمینان نمایند.

یک مرد در رابطهٔ خویش هیچ تمایلی به نگران شدن و از دست دادن آن رابطه ندارد و نمی‌اندیشد روزی ممکن است از سوی همسرش رفع شود، مگر آنکه واقعاً بی‌مهری را در رفتار همسر مشاهده نماید. او نیازی به احساسات و امنیت ندارد، چرا که موفقیت‌های او در کار و جامعه این تضمین را برایش به ارمغان خواهد آورد.

مردان چنین می‌اندیشند: «اگرچه من بسیار درگیر هستم، ولی همسرم باید درک کند که همیشه او را دوست دارم. او دلیلی برای عدم پذیرش این حرف ندارد.»

این پنداشت برای زنان بسیار عجیب و نامأنوس است. آن‌ها وقتی که با مرد شکست خورده‌ای روبه‌رو می‌شوند، خواهند گفت: «دوباره اوضاع روبه‌راه خواهد شد و همه چیز مثل گذشته می‌شود.»

وقتی که مردی دچار شکست می‌شود شایستگی خویش را زیر سؤال می‌برد، امّا زمانی که دوباره اوضاع روبه‌راه شود این حس شایستگی و قدرت در آن‌ها فزونی خواهد یافت. این فراز و نشیب‌های مردان مانند فرآیند ماهیچه‌سازی در بدن است. زمانی که

عضوی ضربه می‌بیند، ماهیچه‌های آن دوباره قوی‌تر از قبل رشد می‌کنند. وقتی که یک مرد در حالت کناره‌گیری و انزواست همسرش را نادیده می‌گیرد. این حالت برای زن بسیار دردناک است و شایستگی او تحت‌الشعاع قرار می‌گیرد. او نیاز دارد که عشق و علاقه را مجدداً از سوی همسر دریافت نماید. این تضمین برای یک زن بسیار مهم و ضروری است.

اگر زن بخواهد با مقاومت و محکوم کردن همسر خویش به چنین تضمینی دست یابد، مسلم است که شوهر در برابر او مقاومت کرده و موجبات ناراحتی وی را فراهم می‌آورد. در بخش سیزده، مهارت نگارش احساسات عاشقانه ارائه شده است. این شیوه به شما می‌آموزد که چطور بدون رنجش و ملامت همسر، حمایت او را به دست آورید.

اطمینان کلامی

زنان تمایل شدیدی به دلگرمی و اطمینان از سوی شوهر خویش دارند. آن‌ها دوست دارند که همسر عشق خود را با کلماتی ابراز کند و به آن‌ها بگوید که دوستشان دارد.

بیشتر مردان از بیان این جمله خودداری می‌کنند و دوست دارند جملات جدیدتری بگویند، چرا که گمان می‌کنند همسر در اثر شنیدن مکرر این جملات از آن دلزده می‌شود. شنیدن جملهٔ دوستت دارم از سوی مردان، نه تنها خسته کننده نیست، بلکه حس دوست داشتن را در دل زنده می‌کند. شاید مردی همسرش را خیلی دوست داشته باشد، ولی از آنجا که آن را عنوان نمی‌کند زن این حس را تجربه

نخواهد کرد. شاید مردان بتوانند جملهٔ: «دوستت دارم» را با «از تو متشکرم» عوض کنند تا حس خستگی همسر نیز برطرف شود. البته اگر چنین حسی وجود داشته باشد.

به راستی اگر شما برای کسی کاری انجام دهید و او از شما تشکر نکند ناراحت نمی‌شوید؟

یکی دیگر از جملات مسحور کننده که مردان می‌توانند از آن استفاده نمایند و زنان حس شایستگی و لیاقت نمایند جملهٔ: «درک می‌کنم» است. اگر زنی بداند که همسرش او را درک می‌کند و به حرف‌هایش گوش می‌دهد این احساس در او قوت می‌گیرد که همسرم مرا به شدت حمایت می‌کند.

نشانه‌های عشق

زنان به علائمی که نشانگر عشق و علاقهٔ مرد است نیاز دارند. هنگامی که یک مرد به همسرش گل هدیه می‌دهد، در حقیقت زیبایی و زن بودن او را ستوده است. زنان تمایل دارند که گهگاه به آن‌ها گل هدیه داده شود. گل یکی از نشانه‌های عشق است که موجب تحکیم عشق زن و مرد می‌شود.

اگر مردی احساس کند همسرش از گل‌های مکرری که به او ارزانی می‌کند، خسته شده است مشکل را باید در جای دیگری جست. این نهایت بدشانسی است که مردی با چنین حالتی روبه‌رو شود.

تقدیم هدایای بزرگ یا کوچک نقش مهمی در روابط زن و مرد ایفا می‌کند. این هدایا احساس خاصی را به زن القا می‌نماید و دلگرمی و تضمین به او هدیه می‌دهد.

بیان جملات عاشقانه و گویای مهر و محبت نیز از نشانه‌های بارز عشق هستند. تمام این عبارات در زن حس زیبای دوست داشتن را تقویت می‌کند. نیازی به خلق جملات جدید نیست. همین کلمات گویای مهر و احساسات شما نسبت به همسرتان است. این عبارات او را شیفته و دلگرم به زندگی می‌کند. برخی از این جملات عبارتند از: «دوستت دارم». «دلم برایت تنگ شده است.»؛ «تو امید زندگی من هستی»؛ «برایم بی‌نهایت عزیز و باارزش هستی.»

گاه می‌توانید با یک کارت که نقش یا شعری مناسب روی آن نگاشته شده است همسر خود را دلشاد نمایید. اگر این کارت را به همراه چند شاخه گل به او بدهید تأثیر بیشتری خواهد داشت. کارت را طوری میان گل‌ها قرار دهید که در نظر اول مشخص نباشد. حتی می‌توانید از محل کار خود به او زنگ بزنید و بگویید: دوستت دارم.»

خیلی از مردان در سال اول ازدواج این کارهای شیرین و لذت‌بخش را انجام می‌دهند، ولی بعد به طور کلی فراموش می‌کنند و گاه به بهانهٔ سن و سال این کارها را به جوان‌ها ارجاع می‌دهند.

چه موقع نشانه‌های عشق از بین می‌رود

گاه در رابطهٔ زناشویی، زن احساس می‌کند که همسرش او را دوست ندارد. چرا که تمام توجهات و کارهایی را که در ابتدای زندگی داشته است اکنون دیگر انجام نمی‌دهد. وقتی مرد چنین حرکاتی را ترک می‌کند زن دلیل قانع کننده‌ای برای آن نمی‌یابد، گمان می‌کند که او را دوست ندارد و از زندگی با وی احساس خوشبختی نمی‌کند.

یکی از نشانه‌های مهم عشق «کیفیت توجه مرد» به زن است. اجازه

دهید در این مورد مثالی بزنم.

زمانی که «فیلیپ» و «آن» برای مشاوره و بررسی اختلافشان به نزد من آمدند. «آن» ابراز می‌داشت که همسرش او را دوست ندارد. فیلیپ حرف‌های او را متوجه نمی‌شد، چرا که عقیده داشت چنین امری صحت ندارد. او از این حرف همسرش آزرده خاطر شده بود.

بعد از کمی صحبت، مرد متوجه شد که چرا همسرش دچار چنین فکری شده است. او قبلاً طور دیگری «آن» را دوست می‌داشته است. فیلیپ می‌خواست بداند که احساسات همسرش چیست. از «آن» درخواست کردم تا چشم‌هایش را روی هم بگذارد و احساساتی را که قبلاً نسبت به همسرش داشته در خود زنده کند.

او احساسات خود را مورد بررسی قرار داد و گفت: «احساس خوبی دارم. همسرم مرا دوست دارد. خوشحال هستم و احساس آرامش خاصی به من دست داده است. احساس سبکی خاصی دارم.»

به او گفتم احساسات خود را کمی عمیق‌تر بررسی نماید. در جواب گفت: «به احساساتی مانند: ظرافت، محبوبیت، پذیرش، اعتماد به نفس و جذابیت دست پیدا کرده‌ام.»

از او پرسیدم: «زمانی که چنین احساساتی داری از چه چیزی بیشتر لذت می‌بری؟» او در پاسخ گفت: «از اینکه همسرم کنار من باشد و رفتاری محبت‌آمیز و با احترام داشته باشد؛ این امر که او به حرف‌های من گوش دهد مرا خرسند می‌نماید؛ دوست دارم در زندگی شاهد رخدادهای جدیدی باشم. هنگامی که از غم و غصه‌هایم برایش می‌گویم و از من دلجویی می‌نماید احساس لذت می‌کنم؛ وقتی به من دقت می‌کند و دوست دارد که ساعاتی را در کنار من باشد؛ هنگامی که

با هدیه‌ای هرچند کوچک مرا غافلگیر می‌کند؛ وقتی که از من دور می‌شود با من تماس می‌گیرد و حالم را می‌پرسد؛ هر زمان که نیازی داشته باشم خیلی سریع آن را برآورده می‌سازد.»

فیلیپ با شنیدن این جملات اشک در چشمانش حلقه می‌زند. صحبت‌های همسرش به پایان رسیده است. او می‌گوید: «زمانی که صحبت می‌کردی خوش‌ترین لحظات زندگی در جلوی چشمانم به تصویر کشیده شد. احساس کردم چقدر از آن سال‌ها و لحظات دور شده‌ایم و من متوجه آن نبوده‌ام. قول می‌دهم همه چیز را جبران نمایم.»

از آن به بعد فیلیپ روی مسائل دیگر نیز تمرکز می‌کرد. او می‌دانست که «آن» به او احتیاج دارد و این مسئله تا چه حد برای او بااهمیت است و پی برد که چه همسر فداکار و شایسته‌ای داشته است.

او دریافت که اگر همسرش فکر می‌کند که نسبت به او احساسات کمتری از خود بروز می‌دهد، دلیل این نیست که او را انسانی غیرمعقول می‌داند. او با این پیام اعلام می‌دارد که به آنچه نیاز دارند نرسیده است. اکنون فیلیپ دریافته است که عشق واقعی خود را با فراموش کردن همسرش به مخاطره انداخته بوده است.

وقتی که مرد تماس خود را با دنیای احساسات همسرش قطع می‌کند، موضوعات مهم را از یاد می‌برد، این کار او باعث می‌شود که همسرش نیز به چنین کاری رو آورد. مرد تمایل دارد که بداند نیازهای همسرش کدامند ولی در این حال دیگر همسر به ابراز نیازها نمی‌پردازد، بلکه برعکس درصدد رنجاندن شوهر برخواهد آمد. چه بسا زن خود نیز نداند که چه نیازی دارد ولی با کتمان این امر شوهر را آزار می‌دهد.

وقتی مرد درصدد برآورده کردن نیاز همسرش برآید، نشانهٔ این است که قصد دارد به حرف‌های همسرش گوش دهد و این برای زن مسئلهٔ مهمی است و احساس امنیت را در او زنده می‌کند.

همان طور که ملاحظه کردید، در این مثال «آن» با بیان احساسات خود توانست حس قدرشناسی و شناخت و پذیرش را در همسر خویش زنده کند.

مسائل کوچکی که مفاهیم عمیقی دارند

وقتی که هنوز به تفاوت‌های مرد و زن کاملاً آشنایی پیدا نکرده بودم، نمی‌توانستم بفهمم که چرا کارهای کوچکی راکه همسرم به من محول می‌کند فراموش می‌کنم و این کار باعث آزردگی همسرم می‌شود. کارهای جزئی مانند: خرید روزنامه، گرفتن لباس‌ها از اطوشویی، تعمیر دستگیرهٔ در و رساندن پیام یک دعوت به او. من فقط به کارهای کلی اهمیت می‌دادم. تأمین مخارج خانه، راست‌گویی، وفاداری به همسر، حضور به موقع در منزل، پرداخت قبوض آب و...

بعضی کارهای دیگر که در این بین به من واگذار می‌شد همیشه فراموش می‌شدند. همین امر باعث می‌شد که همسرم نسبت به من دلسرد شود. او به من می‌گفت: «تو علاقه‌ای به من نداری.» و من متعجب او را می‌نگریستم و می‌اندیشیدم که چطور یک اهمال در امر کوچکی مانند روزنامه خریدن می‌تواند نتیجه‌ای به بزرگی زیر سؤال بردن دوست داشتن من داشته باشد؟!

اما، من توانستم دریابم که همین کارهای کوچک برای او به منزلهٔ ابراز عشق و علاقه است. به ویژه اگر این کارها نیازهای شخصی خود

او باشد، اگر فراموش شوند حکم بی‌علاقگی و بی‌محبتی خواهند داشت.

وقتی که کاری هر چند کوچک از دید زن مهم و بااهمیت جلوه کند و شوهر آن را فراموش نماید به منزلهٔ نادیده انگاشتن وجود زن است. اگر مردان بدانند که اهمیت به کارها و خواسته‌های جزئی همسران دلگرمی و تضمین زندگی آن‌هاست دیگر آن مسائل را بی‌اهمیت فرض نمی‌کنند. آنان باید تمرکز خود را بر روی مسائل کوچک‌تر نیز معطوف دارند.

اگر زنان نیز بدانند که مردان در حال تمرکز از رسیدگی به مسائل کوچک جا می‌مانند می‌توانند این امر را به حالات مردانهٔ آن‌ها ارتباط داده و از ناراحتی رهایی یابند. آن‌ها با شناخت این حالت پی می‌برند که فراموشی مسائل کوچک‌تر دلیل بر بی‌علاقگی همسر نیست.

مردان هم اگر بدانند که مسائل جزئی همیشه برای زنان حائز اهمیت هستند، آن وقت در جهان بر تعداد زنان خوشحال و خرسند بسیار اضافه خواهد شد.

برخی از زنان تمایلی ندارند که مسائل جزئی را برای شوهران خود بروز دهند، امّا بیان همین دستورات کوچک و به خاطر ماندن آن‌ها توسط شوهر و اجرای آن زمینهٔ بسیار مساعدی را در روابط زناشویی به وجود خواهد آورد.

افزایش قدرت خلاقهٔ مرد

اگر مرد به اجرای کارهای کوچک و درخواست‌های جزئی زن همت گمارد نه تنها تضمینی برای همسرش محسوب می‌شود، بلکه بـه او کمک خواهد کرد که در کارهای خود نیز پیشرفت داشته باشد. وقتی

که مرد به کارهای جزئی می‌پردازد باید برای لحظه‌ای هم که شده تمرکز خود را از هدف مهم خود برگرداند. این‌چنین تغییر موضعی از روی هدف باعث می‌گردد که مرد دچار افسردگی نگردد.

این تغییر حالت مهارت خوبی است که اگر در آینده با مشکلی روبه‌رو شوند مدت زیادی به روی آن تمرکز نکنند و خیلی سریع راه‌حلی برای آن پیدا نمایند. برگشت ذهن از روی مسئله و مشکلی بزرگ به روی مسئله‌ای کوچک باعث می‌گردد، ذهن راهکار درستی را برای مشکل پیدا نماید. مسئلهٔ جالب این است که بدون تمرکز و فکر زیاد به روی مشکل راهکار خود آشکار می‌گردد.

رفتار خاصی که زنان آن را می‌پسندند

زنان به طور عموم دوست دارند که فردی شایسته و ممتاز باشند و مورد توجه ویژه‌ای قرار گیرند، به‌خصوص از سوی مرد مورد علاقه‌اشان. من این حقیقت را در بعد از سال‌ها تجربه به‌دست آورده‌ام. روزی من و همسرم مهمانی بزرگی برگزار کرده بودیم. من به سرکار رفتم و وقتی که بازگشتم همسرم در حال آماده کردن منزل بود. باید با خود دوربین فیلمبرداری را به خانه می‌آوردم. از این شادمان بودم که به یاد داشتم و درست در آخرین لحظهٔ وجود مشغله کاری فراموش نکردم و دوربین را آوردم.

وقتی به خانه رسیدم تقریباً مهمانان آمده بودند. به اطاق خود رفتم تا کمی لباس‌هایم را مرتب کنم. بعد به آشپزخانه رفتم تا حالی از همسرم بپرسم. انتظارم داشتم از اینکه دوربین را آورده و سر و وضعم را مرتب کرده‌ام خوشحال شود و از من تشکر کند، امّا چنین نشد. او از

من فاصله گرفت و به من فهماند که ابتدا باید به سراغ او می‌رفتم و این در حالی بود که او درست آخرین فردی بود که به سراغش رفته بودم. از دید مردانهٔ من این کار او را درست نبود، چرا که اگر دوست داشت مرا ببیند می‌توانست به اطاق من بیاید.

وقتی موقعیتی یافتم و توانستم با او صحبت کنم. اذعان داشت که از من رنجیده و من طوری عمل کرده بودم که گویی او را فراموش نموده‌ام. او دوست داشت همیشه ابتدا به سراغ او بروم و حالش را بپرسم و بعد به سوی دیگران. از نظر او تمرکز من به روی آماده کردن دوربین فیلمبرداری و مرتب کردن وضع خودم یعنی، نادیده گرفتن حضور او در خانه.

منطق اظهار عشق و علاقه

در این تجربه عنوان شد که چنانچه من یک مرد با حالاتی تهاجمی بودم این طور قضاوت می‌کردم که همسر من زنی متوقع و غیرمنطقی است. وقتی احساسی به قضیه نگاه کردم، متوجه شدم که این عمل او معنای خاصی داشته است. وقتی که من خود به خانه می‌آیم از اینکه او و بچه‌ها به استقبال من می‌آیند خرسند می‌شوم چرا این احساس را همسرم نباید داشته باشد؟!

زنان همیشه دوست دارند که در میان جمع توجه خاصی به آن‌ها شود. آنان خود نمی‌دانند که تا چه حد برای مردان استثنائی و بی‌نظیر هستند. باید این را به آن‌ها ثابت کرد. از آنجا که زن دیدی باز دارد می‌تواند تشخیص دهد که یک دوربین فیلمبرداری با اهمیت‌تر از او جلوه کرده است. یک مرد چون خود می‌داند که همسرش را دوست

دارد احساس می‌کند که همسر نیز از این امر کاملاً مطلع است، امّا این امری است که باید به زن گفته شود، آن هم به طور مکرر.

وقتی که به این تفاوت وقوف پیدا کردم. دریافتم که باید از همسرم دلجویی نمایم. او به آرامش نیاز دارد. اکنون وقتی که به خانه می‌روم ابتدا به سراغ او رفته و احوالش را می‌پرسم و از رویدادهای روز او سؤالاتی می‌کنم. وقتی که من سمینار دارم و او در آن شرکت می‌کند در خاتمه ابتدا به نزد او می‌روم، حتی اگر دیگران منتظر صحبت کردن با من باشند. شاید این رفتار چندان عاشقانه نباشد وکمی ظاهرسازی در آن نهفته به چشم بخورد، ولی سبب می‌گردد که زن خود را دارای ارزش و اهمیت بداند. زنان از این شیوه خیلی شادمان می‌شوند. آن‌ها از هر روشی که مرد برای نشان دادن عشق خود از آن استفاده می‌کند، استقبال می‌نمایند.

اسراری که زن را بر آن می‌دارد تا همسرش را دوست داشته باشد

بهترین راهی که مردان به کار می‌برند تا همسر احساس کند که مورد علاقهٔ مرد قرار گرفته است، با عملکردی که زنان دارند بسیار متفاوت است. مردان در این خیال به سر می‌برند که اگر زن از زندگی خویش شکایتی نداشته باشد، شوهر را دوست دارد، ارزشی برای او قائل است و از این رفتار زنان سپاسگزار می‌شوند.

وقتی مردان به طور ظاهری وانمود می‌کنند که از روابط و زندگی خویش راضی هستند همسر آن‌ها زندگی را بی‌اهمیت یافته و خود را بی‌ارزش قلمداد می‌کنند.

مردان وقتی که با یک مشکل کاری روبه‌رو می‌شوند، به هنگام

مراجعت به خانه هنوز در آن فکر هستند و ذهن آن‌ها درگیر است. این حالت برای زن به منزلهٔ این است که شغل او برایش از همسرش بااهمیت‌تر است. چنانچه مرد بتواند از ناامیدی‌ها و نگرانی‌های خویش با همسرش سخن بگوید و این اطمینان را در او زنده کند که برایش مهم است و به او نیاز دارد، سحری در این کلام نهفته است که زن احساس می‌کند همسرش او را بی‌نهایت دوست دارد و اعتباری فراوان به دست خواهد آورد.

«جین» سی و شش ساله است و از همسر خود «پل» که یک پزشک موفق است گلایه دارد. او عنوان می‌کند همسرش او را قبول ندارد. با وجودی که این مرد تمام مخارج زندگی را تأمین می‌کند، امّا جین خود در امر خانه‌سازی دست دارد و حاضر به قبول مسئولیت خانه‌داری نیست.

هنگامی که از جین علت این امر را جویا شدم، اظهار داشت که دوست ندارد به عنوان یک خدمتکار در خانه انجام وظیفه کند و هنگامی که همسرش به خانه می‌آید فقط و فقط از مسئولیت‌های انجام ندادهٔ او در امر خانه‌داری ایراد بگیرد.

همسرم ادعا می‌کند که خیلی کار می‌کند. من هم به اندازهٔ او زحمت می‌کشم. حتی راضی هستم که بیش از او نیز کار کنم ولی هرچه که انجام می‌دهم او باز هم ایراد و انتقادی از من می‌گیرد و یک وظیفهٔ انجام نشده را گوشزد می‌کند. او باید بداند من یک خدمتکار نیستم.

پل در مقام توجیه برمی‌آید و می‌گوید: من تنها دوست دارم که منزل تمیز باشد و هنگامی که من به خانه می‌آیم غذا آماده باشد. اگر او دو ساعت از وقت خویش را صرف این خواستهٔ من نماید، من

سپاسگزار خواهم بود.

بعد از صحبت‌های پل همسرش به او گفت: «من دوست ندارم به چشم یک خدمتکار به من نگاه شود. این امر مرا عصبانی می‌سازد.» مرد نیز نمی‌دانست که با این حرکت همسرش را تحقیر می‌کند. زن احساس می‌کرد که شوهرش می‌گوید فقط کارهای منزل را انجام دهد و بس. در حالی که شوهر به قدری برای او ارزش قائل بود که انتظار داشت او تنها روزی دو یا سه ساعت از وقتش را به او اختصاص دهد.

از پل پرسیدم چرا تا این حد تمیزی خانه و آماده کردن غذا اهمیت دارد. او در پاسخ گفت: «من خیلی کار می‌کنم تا زندگی راحتی داشته باشم، امّا این کارها از نظر او بی‌اهمیت است. من در فکر آینده هستم ولی او همیشه می‌گوید که من تنها به فکر خودم هستم.»

وقتی که می‌بینم من این همه زحمت می‌کشم و او قدر مرا نمی‌داند، ناراحت می‌شوم. اگر من احساس کنم که مورد عشق و علاقهٔ او هستم از زحماتش تشکر خواهم کرد و برایم ارزشمند خواهد شد. امّا حالا برای من این حالت غیرقابل تحمل گشته است. دوست دارم او از من سپاسگزاری کند.»

وقتی که حرف‌های پل به اینجا رسید همسرش متأثر شد. او دریافت که چطور می‌توانسته با اظهار علاقه به حمایت شوهرش بپردازد. تهیه و آماده‌سازی غذا برای همسر در حکم آشپز بودن نیست، بلکه با این عمل از زحمات او سپاسگزاری خواهد شد. زن دریافت که مردان به چنین اظهار تشکری نیاز دارند تا بتوانند رفاه بیشتر خانواده را تأمین نمایند.

جین توانست این احساس قلبی شوهر خویش را بازشناسد و

علاوه بر اینکه به شغل حرفه‌ای خود بها دهد و آن را حفظ نماید، خواسته‌ها و نیازهای شوهرش را نیز برآورده سازد.

پل نیز متوجه شد که همسرش نیاز عاطفی و احساسی دارد. او بیشتر از گذشته به احساسات همسرش اهمیت می‌داد. گرچه این کار برای مردان مشکل است. چون آن‌ها معمولاً از نیازهای خود در زندگی زناشویی اطلاعی ندارند. هنگامی که این نیازها تأمین نگردد، آن‌ها دچار یأس و افسردگی می‌شوند. آن‌ها باید این احساسات را با همسران خویش در میان بگذارند و این اطمینان را حاصل کنند که همسرشان آن‌ها را دوست دارد.

در اثر چنین رفتاری زنان درمی‌یابند که چطور نقش حمایت کننده‌ای برای شوهرانشان ایفا کنند و خود احساس باارزش بودن و مفید بودن را تجربه نمایند. مردان هم اگر بتوانند نیازهای خود را عنوان نمایند، با این کار ارزش و اعتباری به همسر خود بخشیده‌اند و او را بر آن می‌دارند که بیشتر فداکاری از خود نشان دهد.

همان طور که بیان شد، یکی از دلایلی که زنان احساس می‌کنند مورد علاقهٔ همسر خود نیستند، این است که مردان نمی‌توانند نیازهای خود را به طور واضح بیان نمایند.

در بخش بعد با نیازهای عاطفی و احساسی آشنا خواهیم شد.

فصل دهم

به چه صورت می‌توان نیازهای احساسی و عاطفی یکدیگر را پاسخ گفت

همان طور که قوانین حاکم بر جامعه تغییر می‌یابند، اصولی که بر زندگی و روابط زناشویی هم حاکم هستند دستخوش تغییر و تحول می‌شوند. اوضاع سیاسی، پیشرفت‌ها و دستاوردهای علمی طوری زندگی انسان را تحت تأثیر خود قرار داده‌اند که همگان روزهای پراسترسی را تجربه می‌کنند. امروزه انسان‌ها برای حفظ امنیت خود به یکدیگر نیاز دارند. آنان به سوی هم جذب شده‌اند تا نیازهای جسمی و احساسی خود را برآورده سازند.

وقتی نیازهای جسمی انسان برای ادامهٔ حیات و امنیت تأمین شود، آن‌گاه روابط زناشویی شکل جدیدی به خود می‌گیرد. گرچه نیازهای اولیهٔ احساسی و عاطفی باید تأمین شوند، ولی مشکلاتی را هم در پی خواهند داشت. چراکه نیازهای دیگری نیز به عرصهٔ ظهور می‌رسند و وقتی که این نیازها بروز می‌کنند، نیازهای فیزیولوژیکی در موفقیت یک رابطهٔ زناشویی نقش به‌سزایی را ایفا می‌کنند.

در نظر بگیرید یک زن و شوهر با مشکلات مالی روبه‌رو شده‌اند. آن‌ها با این مشکل دست‌وپنجه نرم می‌کنند و بالاخره بعد از مدتی این مشکل مرتفع شده، وضعیت مالی آن‌ها بهتر می‌شود، ولی وقتی آن‌ها به این مرحله می‌رسند بحث و مشاجراتشان آغاز می‌گردد.

«مایک» بیست و دو ساله بود که با «الن» بیست و شش ساله ازدواج کرد. آن دو مدت هشت سال را با شادی و خوشی سپری کردند، اگرچه وضع مالی خوبی نداشتند. الن مهماندار هواپیما بود و با حقوق خود به شوهرش کمک می‌کرد تا بتواند تحصیلات خود را در دانشکدهٔ حقوق به پایان برساند. آن‌ها این دوران سخت را با عشق و محبت پشت‌سر گذاشتند و ظاهر زندگی آنان نشان می‌داد که مشکل خاصی ندارند. هر دو تمام تلاش خویش را به کار می‌بستند تا مسائل مالی را برطرف نمایند، با این امید که روزی این سختی‌ها خاتمه یابد.

بعد از گذشت هشت سال مایک یک وکیل موفق بود با حقوق و درآمد بالا. آن‌ها دو فرزند داشتند و همه چیز بر وفق مراد بود ولی در باطن از زندگی خویش راضی نبودند. هنگامی که مسائل و مشکلات عادی برطرف شد، آن‌ها تازه به خود آمدند و دیدند که تا چه حد از یکدیگر ناراحتی دارند. مایک دیگر علاقه‌ای به همسر خود نداشت و از لحاظ جنسی نسبت به او سرد شده بود.

وقتی الن پی به این موضوع برد آن دو، برای مشاوره پیش من آمدند. او می‌دانست که همسرش از وضع موجود رضایتی ندارد. آن دو بعد از مشاورات زیاد توانستند مشکل را پشت سر بگذارند. یکی از دلایل موفقیت آن‌ها بهره‌گیری از مشاور و مشاوره بود که بسیاری از جوانان که دچار مشکل هستند نسبت به آن سهل‌انگاری می‌کنند.

وقتی که ازدواجی صورت می‌گیرد، یک رابطهٔ زناشویی براساس مسائل فیزیکی و مادی بنا می‌شود و روابط عاطفی و احساسی در آن دخیل می‌گردند. یک زن و شوهر جوان باید بدانند که مسائل غیرقابل اجتنابی در روابط بروز خواهد کرد. پس از مدتی شیوه‌های تکراری ارتباط دیگر آن‌ها را راضی نکرده و هیچ احساس لذتی نمی‌کنند.

با توجه به اینکه زن از لحاظ عاطفی همیشه هوشیارتر از مرد عمل می‌کند، این اوست که ابتدا احساس نارضایتی را درک می‌کند و رفته‌رفته این احساس در شوهر نیز به وجود خواهد آمد. او عدم رضایت همسرش را درمی‌یابد. هنگامی که وضع آن‌ها از لحاظ مالی استحکام کافی یافت و دیگر نگران آیندهٔ خویش نبودند، تحمل شرایط برایشان دشوارتر خواهد شد. مرد می‌اندیشد اکنون که از لحاظ مالی در شرایط بهتری هستیم، همسرم باید احساس خوشحالی بیشتری داشته باشد.

حقیقت قضیه این است که چون زن از نظر مادی احساس آرامش پیدا کرده است، وقت آن رسیده که نیازهای عاطفی او بروز نماید. این نیازها توجه و حمایت مرد را می‌طلبد. در چنین وضعیتی مرد با تکیه بر ثروت و مقام خود، در برابر این خواست‌ها ایستادگی کرده و مأموریت و مسئولیت خویش را پایان یافته می‌بیند. در نتیجه هیچ یک از دو طرف احساس خوشبختی نمی‌کنند و درصدد ناراحت کردن و رنجاندن دیگری برمی‌آیند. جالب اینجاست که آن‌ها نمی‌خواهند رسیدگی به مشکلات را در رأس امور خود قرار دهند.

بروز چنین مشکلاتی در زندگی حتمی است، امّا اگر زن و مرد نسبت به آن آگاهی داشته باشند می‌توانند با دید باز به این مسائل

بنگرند و راحت‌تر این بحران را پشت سر بگذارند. زن و مرد باید به تقویت انرژی خود بپردازند و در عوض اینکه به فکر جدایی و ازدواج مجدد با دیگری باشند، احساسات عاطفی خویش را به دیگری انتقال دهند.

حمایت احساسی و عاطفی

افرادی که در دوران کودکی خود از احساسات عاطفی برخوردار شده و نیازهای احساسی آن‌ها تأمین شده است، می‌توانند در سنین بزرگسالی ــ در زمان ازدواج ــ به همسر خود این احساسات و عواطف را ابراز نمایند. اگر افراد نیازهای احساسی طرف مقابل خود را بدانند به راحتی می‌توانند درصدد ارائهٔ آن‌ها برآمده و روابط خویش را بهبود بخشند. چنانچه این نیازها ناشناخته بماند و گامی برای تأمین آن‌ها برداشته نشود، مشکلات حادی در روابط زناشویی رخ خواهد داد. اگر آن‌ها در کودکی شاهد رفتار نادرست پدر و مادر خود باشند چطور در بزرگسالی می‌توانند احساسات خوبی نسبت به همسر خود بروز دهند.

اگر شخص در دوران کودکی خویش مورد بی‌احترامی و بی‌حرمتی قرار گیرد نمی‌تواند به راحتی در بزرگسالی دیگران را عزیز و محترم شمارد. او این تجربه را حس نکرده است. شاید او درصدد این برآید که این احترام را به زور و اجبار برای خود کسب نماید ولی چون اجبار در کار بوده است باعث آن می‌شود که دیگر افراد نسبت به او احساس خوبی نداشته باشد. گاه اتفاق می‌افتد او در مراوده‌های خویش، خود واقعی‌اش را سرکوب نماید تا به احترام دیگران دست یابد.

اگرچه در بعضی موارد این کارها موجب کسب احترام می‌شود، ولی در هر صورت احترام گذاشتن و حمایت عاطفی از چنین افرادی

مشکل خواهد بود.

«ژیل» چهل و دو ساله کارمند آژانس مسافرتی است. او برای مدتی به مرخصی رفته بود. روزی احساس کرد که در زندگی بخت و اقبال با او نبوده و از زندگی خویش احساس نارضایتی می‌کرد. او عقیده داشت در خانه کسی به او احترام نمی‌گذارد. و مقبول کسی واقع نشده است. او و همسرش برای مشاوره نزد من آمدند. من به شوهرش «گلن» آموختم که تمام تلاش خود را به کار برد تا به همسرش ثابت کند که او را خیلی دوست دارد و مورد احترام او واقع شده است. گلن عشق خود را به همسرش ابراز می‌داشت، ولی ژیل چنین موضوعی را نمی‌پذیرفت. او ناخواسته رابطهٔ احساسی و عاطفی را از بین می‌برد و می‌گفت من متوجه این هستم که او هر کاری که بتواند برای من انجام می‌دهد ولی باز هم این کارها را کافی نمی‌دانم. وقتی من صحبت می‌کنم او با دل و جان به من گوش نمی‌دهد. احساس می‌کنم او از صمیم قلب مرا دوست ندارد.

به ناگاه او تحت تأثیر عواطف قرار گرفت و اشک از چشمانش سرازیر شد. احساس می‌کرد که هیچ کس او را دوست ندارد. او پدرش را در سن هفت سالگی از دست داده بود.

او برای اولین بار احساس آرامش می‌کرد و برای همسرش دردهای خود را بازگو نمود. او تعجب می‌کرد که چرا تاکنون همسرش او را از خود دور نساخته است. رفته‌رفته او آرام‌تر می‌شد و بدون هیچ گله و شکایتی حرف‌هایش را بیان می‌کرد. شوهر نیز بدون احساس ناراحتی و کلافگی در نهایت دلسوزی و ترحم به حرف‌هایش گوش داد. با کمکی که از سوی من صورت گرفت او توانست حالات و احساسات

ناراحت کنندهٔ خویش را بیرون بریزد. این امر برای او تازگی داشت. حالا چهره‌ای دوست داشتنی پیدا کرده و همسرش نیز از این مسئله خرسند بود. ژیل می‌گفت همسرش حالات قدرتمندانه و خشن او را دوست داشته و می‌خواسته که استقلال داشته باشد.

گلن گفت: البته من آن حالت تو را دوست داشته‌ام، ولی اکنون نیز این حالت دوست داشتنی و با محبت را نیز می‌پسندم. تو برای من مهم هستی و من همیشه در کنارت خواهم بود. دوست ندارم این حالت را داشته باشی. من استقلال رأی تو را دوست دارم.

زن از این حرف‌های شوهرش گیج شده بود. اظهار می‌کرد که من چطور باید بفهمم که چه رفتاری داشته باشم تا همیشه مرا دوست داشته باشی.

گلن به او نزدیک شد و گفت: «من تو را همین طور که هستی دوست دارم. همین که تا این حد خوشحال هستی. حتی ناراحتی و غمگینی تو را هم دوست دارم. من تو را به خاطر خودت دوست دارم. هنگامی که سعی می‌کنی طور دیگری وانمود کنی و خود واقعی خویش را کتمان می‌نمایی، نمی‌توانم تو را دوست داشته باشم.»

ژیل لبخندی زد و گفت: «برای اولین بار است که احساس می‌کنم تو مرا دوست داری. حالا می‌توانم با اطمینان بگویم که من که هستم.»

وقتی که زن تمام احساسات خود را برای شوهرش ابراز کرد، با عشق واقعی او روبه‌رو شد. زن احساس می‌کرد هرچه از خود واقعی خویش بیشتر دست بکشد، بیشتر می‌تواند مورد احترام و محبت همسرش قرار گیرد. گلن این چهرهٔ او را دوست داشت. هر چقدر که او قوی‌تر و مستقل‌تر عمل می‌کرد ، بخش آسیب‌پذیر وجودش ضعیف‌تر می‌گشت.

ژیل تمام احساسات خود را برای شوهرش ابراز کرد و خود را همان طور که شایستهٔ دوست داشتن بود ارائه داد. او پذیرفته بود که خود واقعی خویش را ابراز کند و آزردگی را کنار بگذارد. او توانست احساسات همسرش را به سوی خود جلب نماید و از حمایت او برخوردار شود. همسرش نیز به هر دو جنبهٔ شخصیت او متمایل شده بود. او همان طور که توانست به خود احترام بگذارد، حس احترام را در همسر خود نیز برانگیخت.

زن آموخت که نیازهای احساسی خود را برای همسر خویش بیان کند و از او مدد بگیرد. مرد هم آموخت که نیازهای همسرش را بشناسد و آن‌ها را برآورده سازد.

چنانچه تصور روشنی دربارهٔ نیازهای خود نداشته باشیم نمی‌توانیم از کمک‌های دیگران بهره‌مند شویم. علاوه بر این، شناخت نیازها ما را به این درک خواهد رساند که نیازهای زن و مرد با یکدیگر متفاوت هستند.

هفت رفتار مثبت

نیازهای اولیهٔ عاطفی و رفتار اصولی برای ارائهٔ مهر و محبت و دوست داشتن واقعی عبارتند از: عشق، مراقبت، شناخت، احترام، مقبولیت، ستایش، اعتماد. یک فرد زمانی احساس می‌کند که از نظر عاطفی به طور کامل تأمین شده است که از این هفت عنصر به حد کافی بهره برده باشد. احساساتی مانند: رضایت، خوشحالی، شادمانی، وفاداری در پرتو تأمین این نیازها به وجود خواهند آمد.

عشق: عشق رفتاری است بین دو شخص که در آن حس یکی

شدن، اتحاد و شراکت وجود داشته باشد. اگر بخواهیم بدون هیچ پیش‌داوری به تعریف عشق بپردازیم، باید بگوییم که زن و مرد اگرچه در نظر با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند، ولی وجود خود را در دیگری می‌بینند. عشق از نظر عاطفی همان احساس همدلی و یکی شدن است. همان احساسی که طرف را بر آن می‌دارد که با دیگری یکرنگ و یکدل شود. از نظر جسمی عشق با ابرازی از طریق لمس کردن همراه است.

مراقبت: یعنی، زمانی که شخص احساس مسئولیت کرده و وظیفه و تأمین نیازهای دیگری را بر عهدهٔ خود می‌بیند. توجه بیش از حد و کوشش برای راحتی دیگری نشانه‌هایی از مراقبت است. هرچه بیشتر مراقب کسی باشیم به رفاه و آرامش او بیشتر توجه داریم و عوامل و عناصر راحتی او در نظر گرفته و مهیا می‌کنیم. مراقبت از همسر به او ثابت خواهد کرد که برای ما عزیز و گرانقدر است.

شناخت: یعنی، بها دادن به احساسات دیگری. وقتی نسبت به کسی ادراک و شناخت داریم فرض بر این است که نباید همه چیز را در همان لحظه طلب کنیم. شخص با جمع‌آوری اطلاعات و دقت و تأمل روی آن می‌تواند به ادراک برسد و حرف‌هایش معنا و ارزش خاصی پیدا کند. از طریق ادراک می‌توان به درون دیگری پی برد. اگر با زنی رفتاری همراه با ادراک و شناخت اعمال شود، نشانگر آن خواهد بود که همه چیز را از دید او می‌بینید و به باورهای وی احترام می‌گذارید.

احترام: چنانچه با فردی از در احترام وارد شویم بیانگر آن است که ما به حق، خواسته‌ها و نیازهای او اذعان داریم. البته این اعتراف نه از روی ترس، بلکه تنها به دلیل ارزش دادن صورت می‌گیرد. احترام مبین این است که شخص تا چه اندازه برای ما قابل قبول، عزیز و مهم است.

رفتار توأم با احترام باعث می‌شود که به شخصی که او را سزاوار خدمت می‌دانیم، خدمت نماییم.

ستایش: ستایش یا قدردانی به معنی آن است که زحمات و رفتار نیک دیگری را همیشه به یاد داشته باشیم و آن را تمجید نماییم. قدرشناسی واکنشی طبیعی در برابر شخصی است که به ما لطفی کرده است. هرچه برای کارها و خدمات ارزش بیشتری قایل شویم، باعث می‌شود که میل و خواست کمک به دیگران در افراد بیشتر زنده شود. با قدرشناسی می‌توانیم به شخص نشان دهیم که لطف و محبت او ما را بی‌نهایت شادمان کرده است.

مقبولیت: چنانچه رفتاری از سر مقبولیت در برابر شخصی از خود بروز دهیم بیانگر این حقیقت خواهد بود که رفتار او ما را شادمان ساخته و پذیرای آن هستیم. روشن است که این پذیرش در مقابل کار منفی و نادرست صورت نخواهد گرفت. پذیرش یعنی، شخص برای شما بسیار مهم و باارزش است. گاه پذیرش در قبال اشتباهات دیگران صورت می‌گیرد.

اعتماد: اگر به کسی اعتماد داشته باشید به منزلهٔ آن است که تمامی رفتار نیک و پسندیدهٔ او را قبول دارید. و در او صفاتی همچون شرافت، صداقت، امنیت، عدالت و صمیمیت را یافته‌اید. اگر نسبت به کسی اعتماد نداشته باشید، حس خوبی هم دربارهٔ او نخواهید داشت. یک زن و شوهر هنگامی به اعتماد خواهند رسید که بدانند طرف مقابل قصد آزار و اذیت آن‌ها را ندارد. حس اعتماد به همسر باعث می‌شود که با کمال میل درصدد تأمین نیازهای او برآیید.

خواسته‌های مرد و زن

در ابتدا باید بدانیم که زن و مرد هر دو نیازهایی دارند، ولی آنچه که مهم و بااهمیت است این است که نیازهای عاطفی زن و مرد نیز متفاوت است و برای هر یک دسته‌ای از نیازها مهم‌تر جلوه می‌کنند. از بین این هفت نیاز اصلی، احساس عشق، نیازی است که در هر دو به یک میزان و درجهٔ اهمیت وجود دارد. وضع در شش نیاز دیگر نسبت به زن یا مرد بودن تغییر می‌کند. بخش مردانهٔ یک انسان ترجیح می‌دهد در رأس تمام امور به او اعتماد داشته باشند، پذیرفته شوند و از آن‌ها قدردانی گردد.

از آنجایی که زن و مرد نسبت به این تفاوت نیازهای اصلی عاطفی اطلاع درستی ندارند، مرتکب اشتباه می‌شوند. چنان می‌پندارند که همسرشان نیز همان رفتاری را می‌پسندد که آن‌ها خود مـی‌طلبند. از اینکه همسر متقابلاً از این حس عاطفی استقبال نمی‌کند یا در قبال آن‌ها، همان حس را بروز نمی‌دهد تعجب می‌کنند.

به عنوان مثال باید گفت: زنان هنگامی که احساس کنند مرد به آن‌ها اعتماد ندارد، اقدام به بذل مهر و محبت و مراقبت بی‌شائبه خواهند کرد. زن از این نظر این کار را می‌کند که محبت و مراقبت را دو نیاز اصلی خویش می‌داند و گمان می‌کند با این کار نیازهای شوهرش را تأمین خواهد کرد. در حالی که شوهر نسبت به این اقدامات او بی‌انگیزه یا حتی دلزده می‌شود. در این زمان است که زن دلیل این کارهای او را نمی‌داند، از همسرش دلگیر می‌شود.

از طرف دیگر احتمال دارد که مرد به قدری همسرش را قبول داشته به او اعتماد کند که کارهایی را به او محول کرده و در مسائلی او را تنها بگذارد. این وضع باعث می‌شود زن احساس کند به او مراقبت

کافی مبذول نشده و ناراحت و عصبی گردد، چرا که نیاز اصلی او محبت و مراقبت است که از وی دریغ شده است. چنانچه زن ناراحت گردد مرد ترجیح می‌دهد فرصت در اختیار او بگذارد تا کمی فکر کند. مرد چنین می‌اندیشد که با این عمل به همسر خود حس اعتماد داده و او را قبول دارد و به او اجازه می‌دهد که مشکلاتش را به تنهایی مورد بررسی قرار دهد، امّا زن این رفتار را به حال خود رها کردن تلقی کرده و نوعی بی‌مسئولیتی و بی‌مهری می‌داند.

در این دو مثال هیچ یک از دو طرف موفق نخواهند شد که رضایت دیگری را جلب نمایند چون از تفاوت‌های موجود بین خود اطلاع ندارند و این در حالی است که هر یک گمان می‌کنند بهترین کار را انجام می‌دهند. اگر زن و مرد درک درستی از این تفاوت‌ها داشته باشند، آن‌گاه خواهند فهمید که چرا هر دو گلایه دارند که نیازهایشان تأمین نمی‌گردد. بسیاری از زن و مردها که روابط زناشویی خوبی هم دارند بیان می‌کنند که تمام توان خود را به کار می‌برند و در خدمت همسر خود هستند، ولی باید بدانند که چنین نیست. اگر نیاز طرف مقابل خود را بدانی و در جهت تأمین آن گام برداری حتماً نیاز خود را دریافت خواهی کرد. این وعدهٔ یک رابطهٔ زناشویی موفق است.

تنها دلیل پیاده نشدن این وعده آن است که همیشه نیازی که تأمین می‌گردد، همان خواست مورد نظر همسر نیست. در حالی که دو طرف در اندیشهٔ خود درصدد رفع نیازهای طرف مقابل خویش هستند، ولی هیچ کدام به خواستهٔ اصلی دیگری نمی‌پردازند و این نیاز همواره بدون پاسخ باقی می‌ماند و دیری نخواهد پایید که هر دو بیان می‌دارند در این رابطه فدا شده‌اند.

برای اینکه مشخص گردد به راستی نیاز حقیقی هر یک از ما کدام

است، باید بیندیشیم که ما از چه موهبتی محروم هستیم و آن را دریافت نمی‌داریم.

چنانچه بخواهیم در روابط خود همسر را بیشتر از حمایت‌های عاطفی خویش برخوردار نماییم باید بشناسیم که او چه چیزی را کمتر دریافت می‌کند و بیشتر به آن نیاز دارد. وقتی زمان آن رسید که به درستی نیاز را تشخیص دادید و به تأمین آن پرداختید، خواهید دید که متقابلاً خیلی زود جواب نیازهای واقعی خود را هم دریافت خواهید کرد.

اگر در این مورد موفق شوید، همسر با اشتیاق زیادی درصدد رفع نیازهای شما برخواهد آمد. وقتی چنین اشتیاقی را در او نیافتید، نباید او را مسئول این کوتاهی بدانید، بلکه باید درصدد راه دیگری برای تأمین نیاز دیگر او باشید.

وقتی که شخصی در تأمین و شناخت نیاز همسر خود بازمی‌ماند، درست به مانند این است که از یک دستگاه پارکومتر به این دلیل که اسکناس قبول نمی‌کند و تنها باید در آن سکه انداخت عصبی شود. باید به پارکومتر همان چیزی را بدهیم که لازم دارد نه چیز دیگری را یا درست مانند فروشندگانی که از مردم گلایه دارند چرا اجناس آن‌ها را نمی‌خرند. آنان به جای اینکه اجناس مورد نیاز مردم را تهیه و عرضه نمایند از مردم ایراد می‌گیرند.

به طور خلاصه می‌توان گفت که زنان و مردان در زندگی همیشه چیزی را برای دیگری مهیا می‌کنند که خود به آن نیاز دارند.

امید است که این تفاوت‌ها را درک کرده و به روابط بهتری در زندگی دست یابید. در بخش بعدی چگونگی تفاوت زن و مرد در احساس نیازهای عاطفی را بررسی خواهیم کرد.

فصل یازدهم

نیازهای عاطفی اصلی

گفتیم که زن و مرد هفت نیاز اساسی عاطفی دارند. نیاز آنان به عشق به یک میزان و یکسان است. در مورد نیازهای دیگر باید گفت که سه نیاز متعلق به گروه زنان است و سه نیاز متعلق به مردان. در مشاجرات و ناراحتی‌ها مشخص می‌گردد که عامل اصلی تأمین نشدن این نیازها از سوی دیگری است.

چنانچه زن، شوهر خود را امین و مورد اعتماد نداند و از او تقدیر ننماید و قدرت و تفکر او را مورد پذیرش قرار ندهد، هنگامی است که مرد احساس آزردگی و افسردگی می‌نماید. مردان شخصیت خویش را در اعمال خود نشان می‌دهند. وقتی که آن‌ها مورد اعتماد قرار نگیرند خود را ضعیف و ناتوان می‌شمارند و به لیاقت و شایستگی خویش شک می‌کنند.

اگر یک مرد همسر خویش را مورد توجه و مراقبت قرار ندهد و او را درک نکرده و با احترام برخورد نکند، زن احساس رنجش و آزردگی خاطر خواهد داشت. در چنین وضعیتی او به ارزش و حقوق خود مشکوک می‌گردد.

نیاز عمومی به عشق

مهم‌ترین نیازها، احساس عشق است. عشق یعنی، قبول داشتن نیکی‌ها و ارزش‌های دیگری. با عشق معشوق پی به ارزش‌ها و خصایل نیک خویش خواهد برد. درست مانند آنکه در آئینه وجود دیگری، این ارزش‌های خویش را به نظاره بنشیند.

وقتی به این عشق و ارزش پی بردیم می‌توانیم خود را بهتر بشناسیم و دیگران را بیشتر دوست داشته باشیم. زمانی که انسان به وجود خود آگاهی پیدا می‌کند دیگر نیازی به شناساندن خود به دیگران ندارد و کسی که به این خودباوری نرسیده باشد تمایل دارد از سوی دیگران مورد عشق و علاقه قرار گیرد، ولی به گاه کامل شدن این خودباوری نیاز به عشق از سوی دیگران جای خود را به کمک کردن به دیگران خواهد داد. همان طور که نیاز به سلامت جسمی در مراحل اولیهٔ زندگی رفته‌رفته جای خود را به احساس عشق می‌دهد.

عشق نوعی پیوند است. پیوندی که دو شخص را به یکدیگر مرتبط می‌سازد و چنین می‌پندارند که شبیه هم هستند. وقتی که مردی به زنی علاقه پیدا می‌کند، مهربانی و نیکی‌های بخش زنانهٔ خود را در وجود او می‌بیند. همین طور یک زن با عشق و محبت به مرد، بخش مردانهٔ وجودش بیدار شده، خود را بروز می‌دهد و به این ترتیب آن دو به سوی یکدیگر جذب شده و پیوند می‌خورند.

یک زن و مرد با ابراز عشق به یکدیگر و دریافت آن، دوست داشتن را تجربه می‌نمایند و از موهبت‌های فطری خویش بهره‌مند می‌شوند و در چنین حالتی احساس خوشبختی و رضایت می‌کنند.

وقتی دو نفر به یکدیگر عاشقانه عشق می‌ورزند با خود عهد

می‌کنند که بدون در نظر گرفتن خود تنها در خدمت دیگری باشند.

موهبت عشق

وقتی نوزادی پا به عرصهٔ وجود می‌گذارد در نهاد خود موهبت عشق را دارد و به پدر و مادر خود با دیدهٔ مهر و محبت مـی‌نگرد. او در پـی زیبایی و لطافت روحی است و تمام موجودات را عزیز می‌دانـد. در حقیقت چنین رفتاری نشانگر این است که از جهان عشق و علاقه‌ای دریافت کرده، بعد در موقعیتی قرار گرفته که بتوانـد خـود را دوست بدارد. در این راستا نـوزاد نیاز دارد کـه پـدر و مـادر عشـق را بـه او بازگردانند تا او خود را بشناسد و عشق ورزد.

اگر نیاز عشق یک کودک از طرف پدر و مادر برطرف نشود و چنین عشقی را از سوی خانوادهٔ خود دریافت نکـند، بـخشی از وجـودش واپس زده می‌شود. در چنین موقعیتی شخص به ناچار دائم خـود را تغییر داده و درصدد عوض کردن روحیات خویش برمی‌آید تا بلکه از سوی پدر و مادر مورد پذیرش قرار گـیرد و مـحبت دریـافت نـماید. هرچه بیشتر خود را تغییر دهـیم و بـخشی از وجـود خـود را نـادیده گیریم، سخت‌تر می‌توانیم دیگران را دوست بداریـم و مـورد عـلاقهٔ دیگران واقع شویم.

اگر بتوانیم خودمان باشیم، می‌توان انتظار داشت که ما را دوست بدارند و از رابطه‌ای سالم بهره‌مند شویم. هرچـه کـه بـتوانـیم عشـق دیگران را نسبت به خود بیشتر کنیم، این توانایی در ما رشد کـرده و ساده‌تر به دیگران عشق می‌ورزیم.

زن توجه می‌خواهد

یک رابطهٔ زناشویی فرآیندی است که در آن احساساتی دریافت شده و متقابلاً چیزهایی هم پرداخت می‌گردد. موفقیت در این رابطه تا حد بسیار زیادی به این مسئله بستگی دارد که بتوانیم مهر و علاقهٔ خویش را به دیگری ابراز نماییم و آن را دریافت کنیم. تا آن زمان که ما نتوانیم از سوی دیگری مورد حمایت قرار گیریم این حمایت ما دچار اخلال خواهد شد. برای برخورداری از حمایت باید شایستگی آن عشق و مراقبت را داشته باشیم. وجود یک نفر که بتواند مراقب و دلسوز ما باشد لازم است.

یکی از نکات مهم این است که افرادی که با ما در ارتباط هستند، از نیازها و احساسات ما اطلاع داشته و درصدد برآوردن آن برآیند. احساس نیاز به شخصی دیگر در وجود ما به ودیعه نهاده شده است تا بتواند نیازهای ما را تأمین نماید و ما بدانیم که شایستگی برخورداری از آن کمک‌ها را داریم.

زنان احتیاج بیشتری به توجه و مراقبت دارند و چنانچه این مهم برایشان عرضه نشود احساس رنجش خواهند داشت. مردها می‌توانند چنان رفتار نمایند که از زندگی خویش لذت برده و یا دائم در جنگ و کشمکش باشند. زن به هنگام احساس مراقبت و لطف از سوی همسر، اعتماد پیدا می‌کند که نیازهایش مهم هستند و او انسان سخت‌گیری نیست. اگر زن در محیطی زندگی کند که به او عشق و علاقه و توجهی ابراز نگردد، این احساس بر او مستولی خواهد شد که انسان خودخواه و متوقعی است. و می‌اندیشد با بیان نیازهایش بی‌ارزش و ضعیف جلوه خواهد کرد.

مـردان نسـبت بـه امـر مـراقبت بـه صـورت دیگـری از خـود آسیب‌پذیری نشان می‌دهند. اگر مراقبت زیادی از شوهر به عمل آید او رفته‌رفته ناتوان و وابسته خواهد شـد و زن نـقش مـادر او را ایـفا می‌کند. واکنش مرد در رابطهٔ زناشویی رو به نشیب خواهد گذاشت و رفتاری کودکانه و پرمدعا خواهد داشت. او نـمی‌توانـد رفـتار ثـابتی داشته باشد: به همسر خویش کاملاً وابسته شود یا از او رنجش به دل بگیرد.

همان طور که در مورد زنان توضیح دادیم، آن‌ها دوست دارند که خود مستقل باشند و هیچ کس آن‌ها را در محدودیت قرار ندهد و خود به امر مراقبت شوهر مشغول شوند. زنان و مردان می‌توانند آنچه را که خود نیاز دارند به دیگری تقدیم کنند و طرف مقابل هم نیاز به تمرین و گسترش آن فعالیت دارد.

چنانچه همسران بتوانند نیازهای طـرف مـقابل خـویش را تأمین نمایند در مقابل بیشتر هم دریافت خواهند کرد. ما باید بپذیریم آنچه را که ما خود به راحتی می‌توانیم انجام دهیم، انجام آن برای همسرمان بسیار مشکل خواهد بود.

زنان نیاز به درک دارند

اگر شخص خود را کامل شناخته باشد بی‌شک می‌تواند توسط دیگران نیز به راحتی درک شود. کنکاش بیشتر در مورد خود، شناسایی بهتری را به همراه خـواهـد داشت. بـرای ایـنکه کسـی بـتوانـد تـفکرات و احساسات خود را بازشناسد باید ابتدا خود را به همسرش بشناساند. آگاهی از این تفکرات باعث آشنایی بیشتر می‌گردد. حتی اگر بین آن

دو تفاوت زیادی وجود داشته باشد.

وقتی کسی شخص مقابل خود را درک می‌کند یعنی، نظرات و عقاید او را گوش داده و می‌پذیرد، بدون آنکه درصدد قضاوت و تصحیح آن بربیاید یا آن‌ها را بی‌ارزش تلقی نماید. ما باید دریابیم که او چگونه دنیا را می‌بیند، نه اینکه به او بیاموزیم چطور دنیا را ببیند.

درک کردن، از جمله نیازهای عاطفی است که برای زنان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر این امر از سوی شوهر محقق نگردد به راحتی باعث رنجش همسر شده و او را عصبی خواهد کرد. اهمیت ندادن به حرف‌های همسر یا پنداشت اینکه حرف‌هایش به سرعت تمام خواهد شد باعث ناراحتی و سردرگمی زن می‌شود.

وقتی زن به چنین مرحله‌ای می‌رسد شوهر او را دیوانه و ابله می‌نامد و زن به سلامت روان خود شک می‌کند. علت اینکه تعداد بسیاری از زنان در آسایشگاه‌های روانی به سر می‌برند تنها این است که همسرانشان آن‌ها را درک نمی‌کنند و برای احساسات آنان ارزش قائل نیستند.

باید بگوییم که در کتاب لغت کلمهٔ «دیوانگی» چنین تعریف شده است: «رفتاری که بر پایهٔ عقل و منطق نباشد.» چنانچه این تعریف را درست بدانیم باید بگوییم که هر زنی به مرز دیوانگی خواهد رسید، چرا که رفتار احساسی و فطری زنان که عقل و منطق در آن راهی ندارد به واقع نشانهٔ سلامتی و صحت آنان است.

مثلاً یک زن به طور کلی می‌داند که بارداری برای او چه محاسن و مضراتی دارد. اگر عقل به او بگوید که باردار نشود او تابع احساسات ذاتی و فطری خود شده و اقدام به باردار شدن خواهد کرد. اصولاً

هنگامی که زن از روی احساسات خود دست به کاری می‌زند، آینده نشان می‌دهد که تصمیم درستی گرفته است.

در عوض مردان همیشه تصمیماتی می‌گیرند که براساس منطق و عقل است و طوری وانمود می‌کنند که این تصمیمات باعث رضایت و خرسندی آن‌ها شده است. با تمام این اوصاف هم زنان و هم مردان مرتکب خطا می‌شوند، ولی هر کدام رفتار خاص خود را در قضاوت و تصمیم‌گیری دارند.

اگر زنان در تصمیم‌گیری‌های خود مانند مردان براساس عقل و استدلال رفتار نمایند سردرگم و افسرده می‌شوند، به‌خصوص زمانی که تحت فشار و تنش باشند این ناراحتی بیشتر خود را نشان خواهد داد.

زنان در ناراحتی و تنش اقدام به تصمیم‌گیری می‌کنند در حالی که بهتر است در چنین شرایطی آرامش خود را بازیابند و اندکی فکر و تأمل کرده و تصمیم را به زمان دیگری واگذار نمایند.

مرد نیز برای تصمیم‌گیری، احتیاج به سنجش و بررسی مشکل دارد. مردانی که در تصمیمات خود احساسات را دخیل می‌دانند بیشتر محافظه‌کار و ضعیف می‌شوند. چنین مردانی نیازمند آن هستند که از محدودهٔ احساسات فاصله گیرند و به دامن عقل پناه برند. مردان می‌توانند به حرف‌های زن خویش گوش فرادهند و احساسات را کنار گذاشته از تفکر خویش بهره گیرند و راهکاری برای مشکل بیابند و احساسات آن‌ها را بشناسند.

مسلم است که هر شخصی ـ خواه مرد باشد خواه زن ـ بهترین تصمیم را زمانی می‌تواند اتخاذ نماید که در حالتی عادی قرار گرفته باشد. وقتی که مرد برای کنترل و درک احساسات خود به حرف‌های

همسرش گوش می‌دهد آرام‌آرام به حال تعادل بازمی‌گردد. این حالت زمانی عارض می‌شود که مرد مهارت گوش دادن به حرف زن را بیاموزد و زن نیز بتواند بدون گلایه و رنجش احساسات خویش را برون ریزد. تمرین فن نامه‌نگاری احساسی این آموزش را به مردان و زنان می‌دهد تا بتوانند به این وضعیت برسند. نوشتن باعث می‌شود شخص بدون حضور مخاطب صحبت کند و به احساسات درونی خویش پی ببرد.

درک بخش زنانه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، چرا که باعث کشفِ احساسات درونی و کنار گذاشته شدن احساسات منفی شده و احساسات مثبت را تقویت می‌نماید. با آموزش مهارت گفت‌وگو و تخلیهٔ احساسی رفتاری دوست داشتنی‌تر و معقول‌تر از خود بروز می‌دهیم و می‌توانیم به مشکلات خاتمه داده و زندگی زناشویی بهتری را تجربه نماییم.

زنان و نیاز آنان به احترام

وقتی دو طرف در یک رابطهٔ زناشویی سهیم می‌شوند باید درک و شناخت خود را ارتقا دهند. هنگامی که قرار است به کسی احترام بگذاریم نباید بیندیشیم که در او تغییر و تحولی ایجاد نماییم، بلکه باید به او کمک نماییم تا خود را بهتر بشناسد و به حق و حقوق خود آگاهی یابد. احترام به زن یعنی، اکرام خواست‌ها، ارزش‌ها، داشتن توافق و الزام به تعهدات و انجام مسئولیت‌ها.

احترام گذاشتن یعنی اینکه همیشه خود واقعی خویش را حفظ نمایید و از این مطمئن باشید که کسی حق شما را ضایل نمی‌کند و احساس پوچی به شما دست نخواهد داد. نیاز به احترام بیانگر این

حقیقت است که شخص شایستگی کمک را دارد بدون اینکه بخواهد این حق را به زور از شما مطالبه نماید.

زنان در برابر این احساس نیاز، به خاطر طبیعت خاص خود، بسیار آسیب‌پذیر هستند. زمانی که زنی عاشق یک مرد می‌شود نمی‌تواند این حالت طبیعی خویش را به طور کلی مهار کند. او تمایل دارد که همسرش به وی توجه کند و شایستگی‌هایش را در نظر بگیرد. اگر مرد این کار را نکند و به وی احترام نگذارد، او احساس ناامنی خواهد کرد. هرچه زن بیشتر به مرد احساس وابستگی و علاقه نماید به همان اندازه انتظار احترام و قدردانی دارد. بی‌توجهی مرد نسبت به این احساسات باعث از بین رفتن عشق و علاقهٔ زن شده و میل او به روابط جنسی کاهش می‌یابد. او در این شرایط آمادگی روابط جنسی را ندارد و این امر باعث آزردگی او خواهد شد.

مردان از میزان اهمیتی که زنان نسبت به احترام قائل هستند اطلاعی ندارند، چون وقتی خود مورد احترام واقع نمی‌شوند به گونه‌ای متفاوت از خود واکنش نشان می‌دهند. زنان سعی می‌کنند که بیشتر تلاش نمایند تا شایستگی خود را اعلام نمایند. در حالی که مردان چون همیشه بیش از سهم خود درخواست می‌کنند دچار خودبینی و آزردگی می‌شوند. اگر ما در کودکی مورد احترام پدر و مادر قرار نمی‌گرفتیم اکنون بسیار مشکل بود که بتوانیم درک کنیم دارای چه شایستگی‌هایی هستیم. به‌خصوص نحوهٔ احترام پدر به مادر از دید باریک‌بین دختران هرگز مخفی نخواهد ماند.

وقتی زن به شوهر خویش احترام نمی‌گذارد او احساس می‌کند که لیاقت احترام بیش از این را داشته است و در موضع تهاجم برمی‌آید و

این بی‌احترامی را جواب خواهد داد. این عمل بی‌شباهت به آموزش دورهٔ سربازی نیست. در ابتدا سربازان را بسیار بی‌ارزش قلمداد می‌کنند تا آن‌ها حالت تهاجمی به خود گرفته و درصدد کسب افتخار و احترام برآیند. رفته‌رفته متوجه می‌شوند که به راستی قابل احترام هستند.

اولین واکنش مردانی که مورد بی‌احترامی قرار می‌گیرند تهاجم است. در صورتی که زنان سر تعظیم فرود می‌آورند. و هنگامی که عاشق شوهرش باشد این تسلیم شدن برایش دردآورتر خواهد بود. وقتی چنین حالتی بر او مستولی شود او اقدام به آزار همسر خویش می‌نماید و در این موقعیت است که نقش‌ها جابه‌جا می‌شود.

زن برای جبران حالت تسلیم و سرکوب خود رفتاری پرخاشگرانه و مستبدانه در پیش می‌گیرد و مرد حالتی انفعالی پیدا کرده و وابسته می‌گردد.

مردان و نیاز آنان به قدردانی

شاید یکی از اشتباهاتی که در مورد نیاز مردان و زنان پیش می‌آید این باشد که احترام گذاشتن و قدردانی را با هم یکی می‌دانند. قدردانی از کسی یعنی، سپاسگزاری برای کاری که انجام می‌دهد و برای شما ارزش و منافعی را در پی دارد. ما نیازمند آن هستیم که به ما احترام گذاشته شود تا نیازها، احساسات و شایستگی‌های خویش را تجربه نماییم. قدردانی عملی است که طی آن شخص ارزیابی می‌شود. احترام گذاشتن یعنی، ارزش دادن به شخص.

در نتیجهٔ قدردانی، ما به عمل، نیت و کار شخص صحه می‌گذاریم

و این کار سبب شایستگی ما می‌شود. قدردانی عملی است که در طی آن ما هدفی را دنبال می‌کنیم. چنانچه یک مرد مورد قدردانی قرار نگیرد در پی دلایل آن برخواهد آمد.

بدون قدردانی او احساس می‌کند که نالایق و ناکارآمد است و بدون احترام شخص احساس سرافکندگی و ناشایستی دارد.

قدردانی باعث می‌شود که اعمال و نیات را باارزش قلمداد نماییم و بفهمیم که کارمان درست بوده و درصدد تکرار آن برآییم. حتی اگر در اجرای کاری کاملاً موفق هم نباشیم، امّا در این رهگذر مواردی بوده‌اند که باید از آن‌ها قدردانی می‌شده است.

وقتی این احساس نیاز به قدردانی دریافت نشود، دیگر میل و اراده‌ای برای انجام کار وجود نخواهد داشت. وقتی یک مرد در انجام نیتی با شکست روبه‌رو نشود، وقتی به خاطر یک کار جزئی هم از او تشکر نگردد، احتمال دارد که کلاً آن کار را رها کند یا عزم خود را جزم نماید و به تکرار آن کار بپردازد و به نحو احسن انجام دهد تا به این قدردانی دست یابد.

مردان در زمینهٔ این نیاز خود ــ قدردانی ــ بسیار آسیب‌پذیر هستند، چرا که اگر این امر محقق نگردد احساس و انگیزهٔ خود را از دست داده و حالتی انفعالی به خود می‌گیرند. ضعیف و وابسته می‌شوند و از انجام هر کاری سر باز می‌زنند.

زنان در این بخش واکنش دیگری از خود بروز می‌دهند. آن‌ها انگیزهٔ بیشتری پیدا کرده، به راه خود ادامه می‌دهند تا بالاخره به این قدردانی دست پیدا کنند و تلاش خود را منسجم‌تر می‌کنند تا رضایت شوهر را جلب نمایند آنان همین انتظار را از شوهر خویش هم دارند.

دوست دارند که مردان هم دوباره تلاشی سخت‌تر را آغاز کنند تا مورد مدح و ستایش واقع شوند.

اگر نیازهای زن از طرف شوهر به طور کامل تأمین نشود او درصدد این خواهد آمد تا بیشتر کمک نماید تا بالاخره به ستایش همسر برسد. مردها بنا به طبیعت ذاتی خود وقتی این از خودگذشتگی را می‌بینند خیالشان راحت می‌شود و کمتر اقدامی برای تأمین خواست همسر می‌کنند که این مسئله به رنجش و آزردگی زن می‌انجامد.

وقتی که زنی رفتار شوهر خود را مورد محاکمه قرار می‌دهد اطلاع ندارد که تا چه اندازه این کار او باعث ضربه به روحیه وی می‌گردد. رد کردن احساسات مرد طوری که در آن خبری از ستایش و قدردانی نباشد درست مثل بی‌احترامی و در نظر نگرفتن احساسات و حقوق زنان است.

یک زن با اصلاح تفکرات همسر خویش و ناراضی بودن از تأمین خواسته‌های خود سبب می‌شود که شوهرش توانایی خود را از دست بدهد. زن در حالی به قضاوت‌های نادرست و منفی و بی‌احترامی نسبت به شوهر خود اقدام کرده که از نیروی قدرشناسی و تأثیر آن بر همسر خویش غافل شده است.

اما اگر مردی توسط همسرش مورد ستایش و قدردانی قرار گیرد از این عمل چنان انرژی خواهد گرفت که اقدام به هر عملی خواهد کرد. این کار باعث پیشرفت او در زندگی شده، توانایی‌هایش را افزایش می‌دهد و تغییرات مثبتی را در رابطهٔ خود و همسرش لحاظ خواهد کرد. قدرشناسی نیرویی است که مرد را بر آن می‌دارد که تمام مشکلات را حل نماید. حتی اگر در محل کار خویش مشکلاتی داشته

باشد آن‌ها را رفع کرده، مهربان و با رویی باز به خانه می‌آید. او با داشتن همسری قدردان و با محبت می‌تواند تمام خستگی‌ها و تنش‌های کاری را برطرف نماید.

مردان همیشه درصدد این هستند که همسران خویش را شاد ببینند و اگر چنین شود، خود آن‌ها نیز انرژی می‌گیرند. میل جنسی آن‌ها افزایش می‌یابد و درصدد برآوردن دیگر نیازهای همسر خویش مانند: عشق، احترام، درک و مراقبت برمی‌آیند. اگر یک مرد مورد قدردانی قرار گیرد از لحاظ جسمی، فکری و عاطفی ستایش شود قدرتی بی‌حد نصیبش خواهد شد.

چه زمانی زنان نیاز به قدردانی دارند

چنانچه یک زن در پی قدردانی شدن باشد و قصد کند که این نیاز را با نشان دادن شایستگی‌هایش به دست آورد سخت در اشتباه است. او از آن سو که یک زن است شایستگی قدردانی شدن را دارد. اگر خود واقعی خویش را فراموش نماید در پی به دست آوردن قدردانی و تمجید برخواهد آمد.

مثلاً ممکن است که یک زن در محیط کار خود برای رسیدن به تعریف و تمجید بیشتر کار کند و هنگامی که به این خواستهٔ خود نرسد از سایرین می‌رنجد. او در واقع چون مورد احترام قرار نگرفته حتی، اگر تشکر و قدردانی هم بشود باز هم راضی نخواهد شد. در حقیقت آنچه که او نیاز دارد احترام است تا به حمایت بخش زنانهٔ خویش بپردازد.

زنان در روابط شخصی خود، تمایل دارند که به خاطر لیاقت و

شایستگی‌هایشان مورد احترام واقع شوند. شاید زنی در محیط کار خود بسیار قابلیت داشته باشد، ولی مورد توجه مردی که او را دوست دارد واقع نشود، در این صورت به قابلیت‌های خود شک خواهد کرد و بخش زنانهٔ وجود او از عشق بی‌بهره می‌ماند. بهتر است که نیازهای عاطفی او یعنی، درک، شایستگی و احترام برآورده شوند. چنانچه زن بخواهد بخش زنانهٔ وجودی خویش را پرورش دهد احتیاج دارد که نیازهای عاطفی‌اش را تأمین نماید، در این صورت در زمینهٔ کاری هم موفق و کارآمد خواهد شد.

زنان این توانایی را دارند که مقام و شأن وجودی خود را در عمل نشان دهند. آنان به مدد صفاتی چون دوست داشتنی بودن، باارزش بودن، مقبولیت، اعتماد برانگیز بودن و درک و مراقبت از خود، می‌توانند محترم و گرامی جلوه‌گر شوند. زنان با استفاده از رفتار مثبت می‌توانند قدرت زنانهٔ خود را تقویت نموده و به آرزوهای خود برسند. چنانچه این عمل با قدرت بخش مردانه هم عجین شود موفقیت بیشتری را در پی خواهد داشت.

اگر در وجود زنی بخش مردانه بیشتر توسعه یابد باعث می‌شود که مردان در مقابل او مقاومت کرده و از حمایت وی دست بردارند. مردان همیشه آرزو دارند که نیازهای همسر خود را تأمین نمایند. اگر زن چنان تغییر یافته باشد که مستقل عمل نماید مرد می‌پندارد که هیچ کمکی از دست او برنخواهد آمد. می‌رنجد و ناراحت می‌شود. او می‌بیند که همسرش خود از پس تأمین نیازهایش برمی‌آید و مرد قادر به ایجاد تغییر در او نیست و دیگر قهرمان او محسوب نمی‌شود. چنانچه زنی خود بتواند اژدها را از بین ببرد، مرد قوی و جنگجوی او با

سلاح‌های کشنده‌اش بیکار خواهد ماند.

اگر بخش‌های مردانه و زنانهٔ یک زن به حالت تعادل باشد مردان اشتیاق بیشتری برای کمک و حمایت دارند. بعضی از زنان شانس و اقبال بیشتری دارند که حتی دیگران هم درصدد کمک به آن‌ها برمی‌آیند. این وضع در مورد مردان نیز صادق است.

زنان در روابط زناشویی خویش می‌توانند بخش زنانهٔ خود را تقویت نمایند. چنانچه قصد داشته باشند این قدرت را در محیط کار خویش آنجا که عرصهٔ رقابت با مردان است، بسط و گسترش دهند از اقبال کمتری برخوردار خواهند شد.

با گسترش بخش زنانه، یک زن می‌تواند به احترام دست یابد و حقوق خود را حفظ نماید. اگر زن تمام تلاش خویش را به‌کار برد تا در عمل شایستگی خویش را به عرصهٔ ظهور برساند تا به احترام دست یابد، رفته‌رفته احساس فرسودگی خواهد کرد. او دیگر احتیاج به کمک دیگری ندارد و اگر کسی درصدد انجام کاری برای او باشد وی آن کار را با لحنی فرمایشی عنوان خواهد کرد. در صورتی که اگر براساس وجود خود عمل نماید رفتاری دوستانه و صمیمی از خود نشان می‌دهد و از عشق مردانهٔ وجودش مدد می‌گیرد و با احترام در فکر کمک به دیگران برمی‌آید.

زن خواهان این است که دستور بدهد حتی، اگر در زمینهٔ خواستن، کمک و تأمین نیازهایش باشد. یک زن آمر و دستوردهنده، وقار خود را از دست می‌دهد و ستیزه‌جو می‌شود. در مباحث بعدی شرح خواهیم داد که چطور یک زن می‌تواند بخش‌های زنانهٔ خویش را توسعه دهد.

وقتی زنی در روابط زناشویی خود قصد می‌کند که مورد قدردانی و تمجید واقع شود ناخودآگاه به رقابت با همسر خویش پرداخته است. وقتی مرد از این عمل اطلاع پیدا کند خود را از این میدان کنار خواهد کشید. چرا که خود او مورد قدردانی همسرش قرار نمی‌گیرد. وقتی که زن چنین انتظاری از او داشته باشد، باعث سستی او می‌گردد و ترجیح می‌دهد که خود را کنار بکشد و از میدان به در رود.

این مسئله نباید باعث شود که زنان اندیشهٔ خدمت به شوهر را از ذهن بیرون کنند. آن‌ها باید در جهت تأمین خواست‌های مرد گام بردارند و هیچ چشم‌داشتی به قدردانی نداشته باشند و خود این احساس را به شوهر القا نمایند.

وقتی زنی مورد احترام قرار نمی‌گیرد و درک نمی‌شود، احساس امنیت و ثبات خود را از دست می‌دهد. اگر زنان خود قدردان همسران باشند این نیرو را در آن‌ها پرورش می‌دهند که شوهر نیز آن‌ها را ستایش نماید.

مردان و نیاز به پذیرفته شدن

چنانچه یک مرد مورد پذیرش قرار گیرد استعدادها و قابلیت‌های دیگر وی نیز پرورش می‌یابند. اگر او بدون قید و شرط مقبول دیگری واقع شود این اندیشه در او قوت می‌گیرد که راه‌های دیگری را برای ارتقای رابطهٔ زناشویی خویش به کار برد و آن را تحکیم بخشد.

برای مردان امر پذیرفته شدن بسیار حائز اهمیت است. گاهی مردان براساس توانایی‌های بالقوهٔ خویش مورد پذیرش قرار می‌گیرند، امّا چنین مقبولیتی واقعیت ندارد. چرا که در این زمان زن در انتظار

روزی است که شوهرش آن چیزی بشود که او دوست دارد و در آن صورت او را بدون شک خواهد پذیرفت. ولی یک مرد همیشه تمایل دارد همان طور که امروز هست مورد مقبولیت واقع شود. اگر مرد احساس کند که با تغییر و تحول او را خواهند پذیرفت، مقاومت کرده و در مقابل این تغییر ایستادگی خواهد کرد.

وقتی یک زن همسر خود را همان‌گونه که هست پذیرا نشود درصدد آن خواهد بود که تغییراتی در او به وجود آورد و با ارائهٔ پیشنهاداتی سعی دارد او را آرام‌آرام عوض کند. مردان در حالی که خود کمکی خواسته باشند به توصیه‌ها و پیشنهادات گوش فرامی‌دهند، امّا اگر دریابند که قصد زن ایجاد «اصلاح» است و از روی پذیرفته نشدن آن‌ها صورت گرفته احساس بی‌حرمتی کرده و از انجام این کار شانه خالی می‌کرده و در برابر آن مقاومت می‌کنند.

مرد با دریافتن نیازهای زن درصدد آن برمی‌آید که آن را انجام دهد، در این رهگذر حتی اگر نیاز به تغییر خود هم باشد مبادرت به چنین کاری خواهد کرد. وقتی که مورد ستایش همسر قرار گیرد به راحتی خواست‌های او را برآورده می‌سازد. اگر در این باره حتی شکست هم بخورد با قدردانی که از او به عمل می‌آید، احساس قدرت کرده، اقدام به تکرار عمل می‌کند تا به پیروزی رسد و مورد پذیرش واقع شود.

پذیرش مرد باعث می‌شود که او احساس کند این شخصیت او برای ارضای همسرش کافی و کارآمد است. این امر سبب می‌شود اعتماد به نفس بیشتری کسب کند و احترام و درک متقابلی را برای همسرش در نظر گیرد، بیشتر زنان از این راز آگاهی ندارند و گمان

می‌کنند برای تغییر همسر خود باید دائم شکایت کنند و از کارهای او ایراد گیرند.

شاید زمان زیادی طول بکشد که یک مرد احساس عادی خود را بازیابد. زمانی که او ایرادی در کار خود می‌بیند و مورد پذیرش واقع نمی‌شود، حالت عادی خود را از دست می‌دهد و در مقام انتقام‌جویی آمده و در قبال همسر خویش مقاومت می‌کند. زنان بیشتر مواقع دلیل این انتقام‌جویی را متوجه نمی‌شوند. چون وقتی مرد رفتار زن را نمی‌پسندد، او بلافاصله درصدد بهبود بخشیدن یا تغییر رفتار خویش برمی‌آید. زنان می‌توانند به پیشنهادات دیگران گوش فرادهند و بدون هیچ مقاومت و تدافعی درصدد تغییر خویش برآیند. شاید مرد نیز بتواند چنین عملی را انجام دهد ولی ابتدا باید احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد و این را بخواهد که به حرف‌های دیگران گوش دهد. اگر مرد آمادگی برای شنیدن نصیحت نداشته باشد عموماً این تلاش بی‌فایده خواهد بود.

مرد و نیاز او به مورد اعتماد واقع شدن

اعتماد یعنی، ایمان راستین نسبت به توانایی، درستی، اعتبار و دوستی شخص. مردان به اعتماد نیاز دارند. گواهی همسر به اینکه شوهرش مرد خوبی است برای او اهمیت ویژه‌ای دارد. وقتی که بین دو نفر اعتماد وجود نداشته باشد تمامی کارها و نیات سوءتعبیر می‌شود. در صورت وجود اعتماد سایهٔ شک از زندگی برچیده شده و روابط شیرین‌تر می‌گردد.

در پرتو انوار اعتماد همه چیز خوب و مثبت تلقی می‌شود. یک

رابطهٔ زناشویی آن زمانی رشد و بالندگی می‌یابد که هر دو نفر به یک‌دیگر ایمان داشته و قصد آزار دیگری را در سر نپرورانند و فقط در راه کمک به دیگری گام بردارند.

اعتماد سومین نیاز اصلی عاطفی مردان محسوب می‌شود. برای رسیدن به چنین حسی باید طوری با آن‌ها رفتار شود که درصدد کمک کردن به دیگری برآیند. اگر شما به یک مرد اعتماد کافی نداشته باشید و از او درخواست کمک نمایید، درست مانند این است که قبل از در اختیار قرار دادن یک فرصت، امکان انجام کاری را از او دریغ کنید. وقتی مرد احساس کند مورد اعتماد نیست، خود از انجام کار سر باز زده و کناره‌گیری می‌کند. این کار او را سخت آزرده می‌سازد.

زن با داشتن اعتماد به همسرش باعث می‌شود او را به سوی خود جلب نموده و بدین وسیله به آنچه که می‌خواهد برسد. این اعتماد باید طوری اعمال شود که مرد احساس کند دارای توانایی و لیاقت است و می‌تواند به همسرش کمک نماید. در این صورت تمام تلاش خویش را برای تأمین نیازهای همسرش به کار خواهد بست، اگر زن طوری عمل نماید که نشان دهد اعتمادی کامل و بی‌چون و چرا نسبت به شوهر خود دارد، مرد او را به حال خویش رها خواهد ساخت.

وقتی زن به شوهر خود اعتماد داشته باشد و از جانب او حمایت نشود، چنین می‌پندارد که حتماً دلیلی در بین بوده است. با مهربانی مشکل را به همسرش می‌گوید و مرد نیز از تمام نیروی خویش بهره می‌گیرد تا نیاز همسر را برآورده سازد.

در یک رابطه که اعتماد طنین انداخته است هرگز زن از بیان احساسات آسیب دیدهٔ خود هراسی ندارد و در نهایت امنیت آن را

بیان می‌دارد و یقین می‌داند که همسرش به نحو صحیحی با این مسئله برخورد خواهد کرد.

همچنین اگر یک زن به شوهر خویش اعتماد کند می‌داند که شوهرش تا چه حدی قابلیت و توانایی دارد و بیشتر از او انتظاری نخواهد داشت. زن احساسات خود را با همسرش در میان می‌گذارد و هیچ چیز را برای او پوشیده نمی‌گذارد.

در یک رابطهٔ بدون اعتماد، گفت‌وگوها دچار اخلال می‌شوند. زنی که به شوهر خود اعتماد ندارد احساسات خود را با وی بیان نمی‌کند و در صورت بیان خلاصهٔ آن‌ها قصد محک زدن و امتحان همسر خود را دارد. مرد هم با دیدن عدم اعتماد همسرش از او دلزده می‌شود و زن از اینکه تمام احساسات خود را برای او فاش نکرده است خوشحال می‌گردد. این در حالی است که با صداقت روابط بیشتر و بهتر خواهد شد و شوهر به حرف‌های همسر گوش فراخواهد داد.

گاهی شوهر از اینکه همسرش به او اعتماد کافی ندارد ناراحت نمی‌گردد، به ویژه ابتدای ازدواج و اوایل زندگی، امّا اگر زن ابتدا به شوهرش اعتماد داشته باشد و بعد این امر سلب شود باعث بروز مشکلاتی در روابط خواهد شد. عدم اعتماد در ابتدای رابطه باعث می‌شود که مرد بنا را بر این نهد که همسرش قصد شناخت و امتحان او را دارد و تمام عزم خود را جزم می‌نماید تا خود را به اثبات رسانده و اعتماد طرف مقابل را جلب نماید. وقتی که زن به شوهر خویش اعتماد داشته باشد و رفته‌رفته این امر رو به افول نهد، مرد احساس می‌کند که چیزی را از دست داده و سرخورده می‌گردد.

مواقعی پیش می‌آید که زن احساسات خود را در سینه نگاه

می‌دارد، چرا که گمان می‌کند این قبیل احساسات برای همسر چندان جالب نیستند. او سکوت خود را با عذرخواهی از همسر توجیه می‌نماید، امّا در ذهن خود با این سؤال روبه‌روست که آیا به راستی او نیازهای مرا پاسخ خواهد داد؟ زن نیازهای خود را از ترس اینکه مورد قبول واقع نشوند، مدفون می‌سازد و با این کار سدی در رابطهٔ زناشویی خویش پدید می‌آورد.

آن زمان که زن به تلاش‌های عاشقانهٔ همسر خود جواب مثبت ندهد و حس اعتماد در او زنده نشود این امکان را از مرد سلب می‌کند که شوالیهٔ او شده و مشکلاتش را رفع نماید. در چنین وضعیتی شوهر از او کناره‌گیری خواهد کرد. اعتماد مانند بارقهٔ روشنی است در چشمان زن که مرد را به سوی خود جلب می‌نماید و این امید را در او زنده می‌کند که باید نیازهای همسرم را برآورده سازم.

زن باید حس اعتماد خویش را به مرد بارها و بارها نشان دهد. مرد نیز برای کسب این افتخار باید بسیار تلاش نماید. شوهری که همسرش را می‌رنجاند و از او دلجویی به عمل نمی‌آورد، ناخودآگاه دیواری بین خود و او می‌سازد. مردان از اهمیت دلجویی و تسلی خاطر اطلاعی ندارند. این زن است که باید به مرد کمک کند تا به موضوعاتی که برایش مهم هستند پی ببرد.

همان طور که گفتیم مردان از لحاظ عاطفی نیاز دارند که مورد عشق واقع شوند و کسی آن‌ها را دوست بدارد، قبول داشته و اعتماد کافی داشته باشد. ولی باز هم نیازهای دیگری وجود دارند که البته در درجهٔ پایین‌تر اهمیت قرار دارند. یک زن نیز خواهان کسی است که او را دوست داشته باشد، احترامش کند، او را درک نموده و مورد مهر خود

قرار دهد، ولی نیازهای دیگری هم احساس می‌شود که همانا ستایش، پذیرش و اعتماد است.

نیازهای عاطفی اصلی زنان و مردان به دو دستهٔ زیر تقسیم می‌شوند:

نیازهای عاطفی اصلی مردان

۱. او را دوست بدارند.

۲. او را قبول داشته باشند.

۳. از او قدردانی و تشکر گردد.

۴. به او اعتماد نمایند.

نیازهای عاطفی اصلی زنان

۱. به او عشق بورزند.

۲. از او مراقبت کرده و به وی محبت نمایند.

۳. او و احساساتش را درک کنند.

۴. به او احترام بگذارند.

انسان‌ها دارای نیازهای عاطفی اصلی و ثانوی هستند. طبیعت اصلی مرد در راستای تکمیل نیازهای زن است و طبیعت اصلی زن مکمل نیازهای یک مرد است.

اگر یک مرد بتواند توانایی‌های مراقبت، درک و احترام را در خود بپروراند، در بهترین شرایط حمایت زن قرار خواهد گرفت و چنانچه یک زن نیز طبیعت زنانهٔ خود را پرورش دهد، می‌تواند در حمایت مرد قرار گیرد.

فصل دوازدهم

راز تکامل سرشت‌ها

هنگامی که یک زن و مرد اقدام به زندگی مشترک می‌نمایند و کامل می‌شوند این تکامل به گونه‌ای متفاوت از یکدیگر بروز خواهد کرد. وقتی که توانایی‌های مرد به حد بالندگی می‌رسد او اقدام به مراقبت و نگهداری، محبت و درک دیگری و احترام به او خواهد کرد. این زمانی است که او از پیلهٔ سرد، حسابگری، خودخواهی و انزوای خویش بیرون می‌آید و شروع به برقراری ارتباط می‌کند.

وقتی زن به حد رشد و بلوغ خود می‌رسد باتجربه می‌شود و قابلیت‌های خود را می‌شناسد. او حس پذیرش، ستایش و اعتماد را در خود کشف می‌کند. دیگر از آن حالت سلطه‌جویانه، بی‌نظمی و آتشین مزاجی خبری نیست و به شخصی با حالات پذیرنده، برازنده و مقبول مبدل می‌شود.

عجین شدن و آمیزش این نمادهای بشری باعث آرامش، عشق و گرمی زندگی خواهد شد. وقتی مردی سرشت‌های مراقبت، ادراک و احترام خود را آشکار می‌سازد، ناخودآگاه درصدد رفع نیازهای همسر برخواهد آمد. یک زن نیز همین طور است. سرشت‌های

پذیرش، سپاسگزاری و اعتماد باعث می‌شود که نیازهای مردان ناخواسته رفع گردد و در راستای کمک به آن‌ها قرار گیرد. اجازه دهید بحث را با بررسی سه مورد از سرشت‌های مکمل ادامه دهیم:

مراقبت و اعتماد

هر چقدر که مرد به زن خود بیشتر توجه کند و از او مراقبت نماید همسرش اعتماد بیشتری به او خواهد داشت. در نتیجهٔ اعتماد بیشتر، مرد تهییج شده و او را بیشتر تحت حمایت خود قرار می‌دهد. گاه مردان تنها در اندیشهٔ این هستند که بتوانند تا حد اعلای تلاش خود به همسر کمک و خدمت نمایند. اما اگر زن طوری رفتار کند که گویی به همسرش اعتماد ندارد و توانایی و لیاقت او را شبهه‌دار سازد، مرد دیگر دست از این نگهداری و مراقبت فرو خواهد شست و خود را کنار می‌کشد و کلیهٔ اموری که برای رفاه او انجام می‌داده ترک خواهد کرد و تمام پنداشت‌های زن جنبهٔ حقیقت به خود می‌گیرد، چرا که دیگر مرد به او توجهی ندارد.

شاید گروهی چنین تصور می‌کنند که گاه مردان در برآوردن نیاز همسرانشان اهمال می‌کنند در حالی که چنین نیست. آن‌ها نیروی لازم را از سوی همسران خویش دریافت نمی‌دارند. انرژی مرد از مراقبت و توجه به همسرش تأمین می‌گردد و با این کار قدرتی پیدا می‌کند، امّا اگر زن به او اعتماد لازم را نداشته باشد او از انرژی خالی شده و مراقبت را متوقف خواهد ساخت. شاید یک مرد که در محیط زندگی بسیار خسته و دلزده به نظر آید در محیط کاری خود به دلیل دریافت حس اعتماد شاد و پرانرژی باشد.

مرد دوست دارد به عنوان یک قهرمان قلمداد شود و این کار به او نیروی خاصی می‌بخشد. ولی اگر او را انسانی نالایق بدانید و حس اعتماد به او نداشته باشید، حتماً از مراقبت و محبت به شما دست خواهد کشید.

وقتی وجود یک مرد را به عنوان یک «مشکل» بدانید او نمی‌تواند برای کمک به شما راهکار بیابد و انگیزه‌ای برای این کار داشته باشد. نتیجهٔ چنین عملی این خواهد شد که زن از کمک مرد محروم می‌شود. اگر زن به همسر خود بها دهد و کارهای او را درست بداند مرد به او توجه بیشتری مبذول داشته و از او مراقبت می‌کند.

شاید به دلیل همین حس اعتماد و تحسین است که در اوایل ازدواج مردان بیشتر به توجه و مراقبت از همسرشان می‌پردازند. چون همسر نیز اعتماد خاصی به شوهر دارد. این اعتماد باعث می‌شود که او انرژی بیشتری گرفته و به حمایت همسر بپردازد. در اوایل ازدواج هنوز حس بی‌اعتمادی بر روابط سایه نیفکنده و زن شوهرش را فردی کامل می‌داند، امّا پس از مدتی این توجه و مراقبت از زن در مردان کمتر می‌شود. در این زمان زن دچار حس بدگمانی شده و به شک می‌افتد و رفته‌رفته این شک بیشتر می‌شود و علاقهٔ شوهر هم کمتر. مرد دیگر مانند قبل حس کمک و مراقبت و محبت به همسر را ندارد. و انزواطلب می‌شود، امّا بهتر آن است که از هدر رفتن این انرژی که برای خدمت به همسر در خود دارد جلوگیری نماید و از این انزوا و خودگرایی دست برداشته و به حالت تعادل بازگردد.

اینکه یک مرد دوباره به این حالت تعادل و مراقبت از همسر بازگردد، بسیار مشکل است و نیاز به حمایت دارد زنان نسبت به این

مسئله آگاهی و صبر و شکیبایی کافی ندارند. چون آن‌ها خود این رفتار را بروز نمی‌دهند و به راحتی می‌توانند به مراقبت از دیگری بپردازند.

یک زن در روابط زناشویی خویش ابتدا پایهٔ اعتماد را بنا می‌نهد و بعد دچار یأس و ناامیدی می‌شود، امّا به راحتی می‌تواند مرد را قبول کند و او را بپذیرد. چرا که دختران از کودکی می‌آموزند که از دیگران مراقبت نمایند و این حالت برای پسران خردسال خالی از خطر نیست. مردان به سختی می‌توانند مراقبت از دیگری را بیاموزند. همان طور که زنان هم خیلی دیر به شخصی اعتماد می‌کنند.

اگر مرد به طور مداوم زن را تحقیر نماید و او را بی‌ارزش نماید، زن دیگر طبیعت اعتماد کردن را از دست می‌دهد. مرد نیز نسبت به ناراحتی همسرش بی‌توجه می‌شود. زن در چنین وضعی بی‌اعتماد شده و احساس می‌کند که همسرش او را دوست ندارد. یک مرد نیز وقتی دریابد همسر به او اعتماد ندارد و قدر کارهای او را نمی‌داند حالت توجه و مراقبتش را از یاد می‌برد. مرد با این نیت تلاش می‌کند که مورد رضایت همسرش واقع شود، اگر این حس را در او نبیند تلاش‌هایش را متوقف می‌سازد.

این دو طبیعت اصلی «مراقبت و اعتماد» مکمل یکدیگر هستند. می‌توانید تصور کنید که چرا گاهی که مادر نگران موضوعی است پدر بی‌خیال به کارهای عادی خود می‌پردازد. این امر نشانگر آن است که زن حالتی مراقبتی دارد و نگران همه چیز است و پدر از اینکه مورد اعتماد خانواده و همسرش قرار گرفته و همگان او را قبول دارند، حس رضایت داشته و همه چیز را بر وفق مراد می‌داند.

طینت مادر طوری است که مراقبت کننده است و به راحتی

می‌تواند محتاط شده یا بی‌اعتماد گردد. یک مادر در مواظبت کودکش نهایت دقت را به عمل می‌آورد. پدر هم به واسطهٔ اعتمادی که به وی شده است بیش از حد خوش‌بینانه می‌اندیشد که همه چیز مرتب است، امّا حقیقت تا این حد بی‌عیب و نقص نیست.

دختر مدام به پدر پیامی مخابره می‌کند که به اندازهٔ کافی مراقب او نیست و نسبت به او بی‌اعتنا شده است. این تفاوت بین زن و مرد موجب بروز مشکلاتی خواهد شد. برای رفع این مشکل باید هر دو طرف تفاوت‌های یکدیگر را کاملاً درک نمایند. در بیشتر روابط مشکل از آنجا ناشی می‌شود که مرد بسیار بی‌توجه عمل می‌کند و زن می‌پندارد که اصلاً مراقب او نیست و عشق و علاقه‌اش کاهش یافته است.

وقتی که زن نسبت به شوهر خود اعتماد را از دست می‌دهد مرد درصدد آن برمی‌آید که خدمات خود را محدود نماید. واکنش زن در مواجهه با چنین حالتی کاهش بیشتر اعتماد و مراقبت است. اگر این روش مدتی ادامه پیدا کند مسلم است که گل عشق آن‌ها پژمرده خواهد شد.

اگر زن و مرد به تفاوت‌های موجود میان خود اذعان داشته باشند می‌توانند از بروز بسیاری مشکلات جلوگیری به عمل آورند و از رابطهٔ خویش بهترین نتیجه را گرفته و اوقاتی خوش را در کنار هم بگذرانند.

وقتی که مرد از همسر خود مراقبت می‌نماید و به تأمین نیازهای او می‌پردازد این امر باعث می‌شود که زن نیز به مراقبت‌های خود از شوهرش ادامه دهد و از او قدردانی نماید. رفته‌رفته زن می‌تواند روی حمایت‌های شوهر حساب کند و اعتماد او ارتقا می‌یابد. مرد هم در

چنین وضعیتی با دیدن اعتماد و باور همسر انگیزهٔ بیشتری پیدا می‌کند تا در خدمت او باشد. این وضع رفته‌رفته سازندگی و بالندگی یک رابطه را در پی خواهد داشت.

برای رسیدن به این رابطهٔ مطلوب، زن باید بداند که هرگونه رفتاری که نشانگر بی‌اعتمادی به مرد باشد را از خود دور سازد. با بهره‌گیری از دانش تفاوت‌های بین زن و مرد او می‌تواند از کناره‌گیری کردن و سکوت مرد نتیجهٔ درستی بگیرد. او را مورد قبول خود قرار دهد و در صورت فراموشی کاری همسرش او را خواهد بخشید.

مرد هم از ملامت کردن زن دست می‌کشد و درمی‌یابد که تلاش برای تأمین نیازهای زن تا چه حد برای او مهم و باارزش است.

با رسیدن به چنین آگاهی می‌توان مسئولیت‌ها را پذیرفت. اگر شوهری قصد آن را داشته باشد که مراقبت از همسر خود را به عهده نگیرد زن نباید ناراحت شود. مرد نیز در قبال کوتاهی زن نباید آزرده‌خاطر شود.

پس مشخص می‌شود که یک زن و مرد چطور می‌توانند از رابطهٔ خویش درست بهره ببرند. آن‌ها به جای آنکه در پی دریافت خواست‌های خویش باشند، همت بر تقدیم خدمت به همسر خویش گمارند و یقین بدانند که هرچه بیشتر تقدیم کنند، بیشتر دریافت خواهند کرد.

درک و پذیرش

مرد می‌تواند با درک بیشتر همسر خویش درصدد حمایت او برآید. بدیهی است که این حمایت به سوی خود بازخواهد گشت. چرا که

وقتی زن احساس کند درک می‌شود انگیزه می‌یابد تا قدردان شوهرش باشد. درک زن باعث کنترل حواس او شده و همسرش را مقبول می‌بیند.

هنگامی که زن بتواند حالت پذیرش را در خود رشد دهد به نتیجه‌ای معجزه‌آسا خواهد رسید که همانا تغییر و تدبیر مرد در رفع نیازهای همسرش خواهد بود.

رمز طلایی یک رابطهٔ زناشویی این است که درست زمانی که مردان اصالت همسر خویش را درک کنند، درصدد آن برمی‌آیند تا به حمایت او به پا خیزند و در این راستا از هیچ تغییری کوتاهی نخواهند کرد. این امر باعث می‌شود که آن‌ها یک رابطهٔ حمایت‌کننده را تجربه کنند.

مرد رفته‌رفته می‌آموزد که به عوض تصحیح کردن همسر خود به حرف‌های او گوش فرادهد. در ابتدا مرد باید در مقابل وسوسه‌هایی که او را برای پیدا کردن راه‌حل اغوا می‌کنند، مقابله نماید. او باید بداند که زن به هنگام حرف زدن نه تقاضای کمک از او دارد و نه راه‌حلی از او می‌طلبد. او تنها با تخلیهٔ خود احساس بهتری می‌یابد. و می‌خواهد همسرش ناراحتی او را تأیید نماید.

وقتی که زن متوجه شود مرد در زمان صحبت او حواسش به جای دیگری معطوف است سعی می‌کند او را تحت سلطهٔ خویش بگیرد. ولی در هنگام گوش دادن همسر احساس آرامش و اعتماد پیدا می‌کند و از وخامت موضوع کاسته می‌گردد. او نگرانی را کنار می‌گذارد و به حس بهتری می‌رسد و تنهایی خویش را از یاد می‌برد.

در بسیاری موارد مردان در مشکلات خویش غرق هستند و از

مسائل زندگی زناشویی که روزمره وجود دارند و باید رفع و رجوع شوند، غافل می‌مانند. این در حالی است که زنان همچنان در حال دست و پنجه نرم کردن با آن‌ها شب و روز را سر می‌کنند.

زنان مشکلات را درمی‌یابند و در برطرف کردن آن احساس مسئولیت می‌کنند. چنانچه شوهر نسبت به این مسائل بی‌توجه باشد فشار مضاعفی را بر دوش خود حس خواهند کرد و خود را تنها می‌بینند و احتیاج دارند که با کسی در این رابطه صحبت نمایند. اگر در چنین شرایطی شوهر به حرف‌های آنان گوش دهد و آن‌ها را درک نماید، احساس سبکی و راحتی خاصی خواهند داشت.

وقتی که زن احساس ناراحتی دارد توقع ندارد مادامی که خود همسرش را مورد قبول قرار نداده و ستایش نکرده، او درصدد برطرف کردن تمام مشکلات برآید. یک مرد خود هنگام ناراحتی به دنبال پیدا کردن راه‌حلی است و تا زمانی که به این راهکار دست نیابد احساس راحتی نخواهد کرد. به همین دلیل احساس می‌کند برای همسرش نیز چنین راه‌حلی میسر خواهد بود.

وقتی که زنان دریابند همسرشان به حرف‌های آن‌ها گوش می‌دهد، انتظار راه‌حل سریع ندارند. زن تنها می‌خواهد احساسش را بیان کند و همسرش آن را تأیید نماید. اگر این مسئله روی دهد آنان خود به خود نیرویی شگرف در تحمل مشکل خود به دست خواهند آورد. این حالت برای مردان نوعی بازیافت انرژی و آرامش را در پی خواهد داشت. مردان نمی‌دانند که می‌توانند از همسرشان چنین کمکی را دریافت نمایند.

به یاد دارم روزی در یکی از بزرگراه‌های اطراف لوس‌آنجلس

مشغول رانندگی بودم و راهی را اشتباه رفتم. مادرم که در کنار من نشسته بود دریافت که من راه را گم کرده‌ام، امّا چنان از مناظر اطراف تعریف می‌کرد و اشتباه مرا به رویم نیاورد که ناگهان احساس خوبی به من دست داد و این کار برایم عادی جلوه نمود.

همیشه وقتی کار اشتباهی انجام می‌دادم احساس ناراحتی بر من مستولی می‌شد، ولی در آن زمان فهمیدم که اجازهٔ این را دارم که اشتباه نمایم.

وقتی شوهر یاد بگیرد همسرش را درک کند با توانایی شگرف زن روبه‌رو می‌گردد. زن اشتباهات او را نادیده گرفته و او را همان طور که هست می‌پذیرد.

احترام و ستایش

به گونه‌ای مشابه، وضع در مورد مردان نیز چنین است. وقتی مرد صفات همسر خویش را بشناسد و به او احترام بگذارد و وی را تحت حمایت خویش قرار دهد، مورد تمجید و قدردانی واقع می‌شود. یک مرد باید حقوق همسر را بشناسد و به آن احترام بگذارد. این امر هنگامی محقق می‌گردد که تفاوت‌های موجود بین خود و او را بشناسد. زن می‌تواند در اجرای کارهای خویش گاهی اشتباه کرده و گیج و کلافه گردد. مرد هم نباید از این رفتار دلخور شود. در چنین وضعیتی احترام یعنی اینکه وضع سردرگم او را درک کنیم و به او فرصت داده و حمایت و پشتیبانی نماییم.

احترام به زن یعنی اینکه زن را در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی سهیم بدانیم. مرد می‌تواند به هنگام تصمیم‌گیری از همسر خود سؤال

کند: «من قصد دارم چنین کاری را بکنم، تو در این رابطه چه نظری داری؟»

وقتی که توافقی بین آن‌ها صورت نگیرد و به یک نتیجهٔ مشترک نرسند باید گفت‌وگو را ادامه دهند و به راه‌حل واحدی دست یابند.

محترم دانستن زن یعنی، اختصاص دادن زمانی کافی به زن و شناختن نیازهای او بی‌آنکه به زبان آورده شود و همت گماردن در تأمین نیازهای او.

احترام گذاشتن یعنی، همسر را برای رسیدن به آرزوهایش کمک و یاری نماییم. در این حالت مرد طوری رفتار می‌کند که زن احساس ارزش و شایستگی کرده، آرزوهایش را به راحتی بیان می‌دارد.

وقتی مرد به همسر خویش احترام می‌گذارد با احساسی که در وجود همسرش بیدار می‌کند، باعث می‌شود رشته‌های روابط زناشویی مستحکم‌تر شود. وقتی مردی به هنگام بازگشت از سرکار خود برای همسرش شاخه‌ای گل هدیه می‌آورد او را غافلگیر کرده و بخش زنانهٔ وجودش را مورد احترام قرار می‌دهد.

اگر مرد این اطمینان را در همسر خود به وجود آورد که در زندگی خود هرگز با زن دیگری ازدواج نخواهد کرد و رابطه نخواهد داشت، بالاترین احترامی است که برای او قائل شده است. در این صورت زن همسر خویش را بسیار دوست داشتنی و عزیز می‌داند و زندگی «تک همسری» لطف و رنگ خاصی در زندگی ایجاد خواهد کرد.

احترام به زن، باعث احساس آرامش او می‌شود. او دیگر نگران تشکر و سپاسگزاری‌هایی از سوی همسر نخواهد بود و بی‌دریغ خدماتی را به شوهر ارائه می‌دهد. او این کارها را انجام می‌دهد تنها به

این خاطر که زندگیشان رنگ زیباتری به خود بگیرد. در واقع بهترین هدیه‌ای که مرد از سوی همسر دریافت می‌دارد رضایت او و چهرهٔ دوست داشتنی اوست که نشانگر تشکر و قدردانی است.

زن برای نشان دادن قدردانی خود از همسرش، هرچه که او دوست دارد، انجام می‌دهد. محیطی را فراهم می‌آورد که زندگی زیبا، دوست داشتنی و مملو از صمیمیت باشد و همسرش احساس راحتی و آرامش نماید. مرد در چنین احوالی احساس باارزش بودن کرده و درمی‌یابد که می‌تواند همسرش را خوشبخت سازد.

وقتی که زن از همسر خویش راضی باشد نسبت به برقراری رابطهٔ جنسی تمایل بیشتری پیدا کرده و برای آنکه نزد شوهرش جذاب‌تر جلوه نماید، بیشتر وقت صرف خواهد کرد.

زن به گونه‌ای رفتار می‌کند که شوهر تا آنجا که می‌تواند شاد و خرسند باشد. او درمی‌یابد که اگر از مسئله‌ای رنجشی به دل بگیرد آن را به شوهرش ربط ندهد.

قدردانی زن یعنی اینکه مرد احساسات حقیقی خویش را بروز دهد و از اینکه چنین همسری نصیبش گشته است خرسند باشد. و از بیان انتقادات ویرانگر در زندگی خودداری نماید. تشکر و قدردانی از شوهر باعث می‌شود که همسر درصدد یاری و کمک او برآید.

محاسن دوست داشتن

اگر بیاموزیم که طبیعت اولیهٔ خویش را توسعه دهیم، در روابط زندگی برای حمایت از دیگری توانایی بیشتری به کار خواهیم برد. اگرچه ما بیشتر در روابط زناشویی صحبت کرده‌ایم، ولی این اصول در تمام

روابط شغلی، خانوادگی و دوستان نیز صدق می‌کند. اگر ما خود نیاز به اعتماد داریم باید مراقبت و محبت بیشتری را به دیگران ارزانی داریم. اگر دوست داریم که مورد توجه و مراقبت واقع گردیم باید مورد اعتماد افراد قرار گیریم و بعد هر آنچه را که می‌خواهیم درخواست نماییم.

چنانچه یک مرد نتواند از حمایت‌هایی که مدنظر خود است برخوردار شود، باید ابتدا این سؤال را از خویش بپرسد که چطور باید فردی با دقت، صمیمی، با درک بالا، قدرشناس، دلسوز و احترام‌گذار باشد. او باید در بین هفت احساس اولیهٔ خود به سه صفت مراقبت، درک و احترام بیشتر توجه نماید.

چنانچه به این کار همت گمارد، از حمایت‌های بخش زنانهٔ خویش برخوردار می‌شود که این وضع منافعی را برای خود او به بار خواهد آورد و باعث می‌شود که او به حالت تعادل برسد و نیرومندتر گردد. مرد می‌تواند با تکیه بر قدرت و تصمیماتی که بر پایهٔ مراقبت، درک و احترام اتخاذ می‌نماید، تنش‌های موجود زندگی راکاهش دهد و وضع را بهبود بخشد.

گاه مرد با انجام کاری برای دیگری می‌تواند به احساس بهتری دست یابد. او با این کار در روحیهٔ خویش تغییری مثبت را احساس می‌کند، ولی شرط این احساس خوب آن است که با احترام همراه باشد. اگر این حس مثبت در او به وجود نیاید، او به این فکر می‌افتد که کاری در جهت صلاح خویش انجام دهد و در این حال هرگز احساس رضایت درونی نخواهد داشت.

وقتی که مرد دیگر برای رسیدن به هدف خود کاری انجام

نمی‌دهد، دچار رخوت و سستی می‌شود. در آماری که از زندانیان جنگی به عمل آمده است آن‌ها در زندان به فکر کسانی بوده‌اند که یاریشان کرده‌اند. هنگامی که مرد دچار این رخوت می‌گردد، احتمال دارد اقدام به کارهای خطرناکی نماید. مثلاً در مسابقهٔ اتومبیل‌رانی و کوهنوردی‌های خطرناک شرکت نماید؛ قانون‌شکنی نماید؛ سرمایه‌گذاری‌های نادرست انجام دهد یا آزادی خویش را به خطر بیندازد. بعد، موقعی به صراحت بیفتد و درصدد حفظ جان، پول یا آزادی خویش برآید. در چنین مواقعی سطح هورمون آدرنالین خون بالا می‌رود، درست مانند اینکه مواد مخدر مصرف کرده است. این احساس شادمانی و خلصهٔ بسیار کوتاهی است و در مدت زمان کمی باعث می‌شود که فرد افسرده و ناراحت‌تر از پیش ظاهر شود. برای حل اساسی و بنیادی این مشکل باید روابط خویش را بهبود بخشد و در خود توانایی ایجاد نماید که بتواند از دیگران حمایت و مراقبت به عمل آورد.

با گسترش روابط صحیح دوستی، مرد دیگر نیازی به رفتارهای پرمخاطره ندارد و عمل ناراحت‌کننده‌ای را انجام نمی‌دهد. وقتی او به احساسات دیگران گوش دهد از نیازهای مختلف دیگران آگاهی پیدا کرده و شکرگزار می‌شود. بی‌آنکه در اندیشهٔ مال‌اندوزی و کارهای دیگر باشد.

وقتی که مردی اقدام به ازدواج می‌کند این فرصت را در اختیار دارد که در یک رابطهٔ زناشویی قرار گرفته و از همسر و فرزندان خویش مراقبت به عمل آورد. این شیوهٔ رفتاری سبب بروز مهر و علاقه می‌شود، ولی اگر از زندگی خویش راضی نباشد رفته‌رفته دلسرد و

افسرده می‌شود.

در همین راستا، یک زن نیز در زندگی زناشویی اگر عشق را تجربه نماید می‌تواند موجب بهره‌مندی همسرش نیز بشود. چرا که خود از این ارتباط سود خواهد برد. او به واسطهٔ اعتماد به توانایی‌های درونی خویش آگاهی پیدا کرده و متکی به نفس شده است. وقتی که همسرش او را مقبول دانسته، آرامش یافته و رفتاری مثبت از خود بروز می‌دهد و شایستگی‌هایش را به عرصهٔ ظهور می‌رساند. بنابراین یک زن در پرتو صفات مقبولیت، قدردانی و اعتماد به مرحله‌ای از زندگی می‌رسد که در آن خود را شاد و خرسند می‌بیند و از آن لذت می‌برد.

زمانی که زن احساسات منفی خود را کنار می‌گذارد، رفتار معقول و مثبتی از خود بروز می‌دهد و دوست داشتنی‌تر خواهد شد. این وضعیتی است که از حمایت دیگران هم برخوردار شده و با درون خویش ارتباط برقرار می‌کند. او با ابراز عشق به همسرش احساسات مثبت خویش را به او ارزانی داشته است. این احساسات عبارتند از: اعتماد، مقبولیت، درک، قدردانی، تأیید و تحسین. در این حالت مرد نیز احساس خوشبختی کامل می‌کند. زن به اوج احساسات خود رسیده و مرد را در قلب خود جای می‌دهد.

مقاومت در روابط زناشویی

وقتی که ما تفاوت‌های خود و طرف مقابل را بشناسیم توان این را خواهیم داشت که خود را دوست بداریم و بی‌هیچ قید و شرطی به دیگری کمک نماییم. شما با خواندن این کتاب و بهره‌گیری از مطالب آن می‌توانید میزان شادی و خوشبختی را در زندگی خویش بالا برده و

زمینهٔ بهتری را برای رشد فرزندان خود به وجود آورید و از فساد، بیماری، تباهی و سایر معضلات زندگی و جامعه ممانعت به عمل آورید.

به عقیدهٔ من در آینده انسان‌ها روابط بهتری خواهند داشت. در اثر به کارگیری شیوه‌های این کتاب روابط زناشویی بهبود خواهد یافت. و بسیاری از زوج‌ها با مطالعه و یادگیری فن بیان احساسات مشکلات خویش را رفع کرده‌اند. من که خود نویسندهٔ این کتاب هستم با بهره‌گیری از مطالب آن زندگی خود را تغییر داده و با همسر و فرزندانم رابطهٔ بهتری برقرار کرده و به آگاهی‌های اجتماعی بالاتری دست یافته‌ام.

مادامی که زن و شوهر در مقابل یکدیگر به مقاومت می‌پردازند و حالت تدافعی دارند، نمی‌توان کشور را بدون ارتش تصور کرد. اگر در واحد کوچک خانواده جنگ و ستیز را خاتمه ندهیم، چطور امید داشته باشیم که جنگ‌های بین ملل خاتمه یابند. وقتی دو نفر در خانواده به یکدیگر اعتماد ندارند، نباید توقع داشته باشیم که دو کشور به این امر مهم دست یابند. صلح جهانی در پرتو آرامش و صفای یکایک خانواده‌ها در جهان سایه خواهد افکند.

فصل سیزدهم

مهارت نگارش احساسات خود

یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که می‌توان برای بهتر کردن روابط زناشویی از آن بهره گرفت «فن نگارش احساسات» است. به‌کمک این فن می‌توان تمام رنجش‌ها و احساسات منفی را از درون خود تخلیه کرده و به رفتاری مثبت و دوست داشتنی، توأم با درک و گذشت رسید. با بهره‌گیری از این فن، هزاران پیوند زناشویی که در معرض عفریت طلاق قرار گرفته بود، دوباره برقرار شد یا طلاق به صورتی تفاهم‌آمیز صورت گرفت.

اولین کتاب من به نام «آنچه را که احساس می‌کنید، بهبود بخشید.» به چاپ رسید و این فن در آن توضیح داده شد. از آن پس توسط سه نفر از نویسندگان در بهترین و پرفروش‌ترین کتاب‌ها از این فن صحبت شد و توسط بسیاری از روان‌درمان‌ها و گروه‌های درمانی، برنامه‌های دوازده مرحله‌ای، گروه‌های مذهبی، دوره‌های مشاوره‌ای دانشکده و سایر انجمن‌های مددکاری مورد استفاده قرار گرفت. این مهارت یکی از آخرین متد پرورش توان تغییر احساسات منفی به احساسات مثبت است.

این برنامه دارای دو بخش است. در بخش اول شما اقدام به نگارش تمام احساسات خود می‌کنید. آنچه که احساس واقعی شماست به روی کاغذ می‌آید. با فرض بر اینکه کسی این حرف‌ها را می‌خواند و می‌شنود.

بخش دوم شامل پاسخ‌هایی است که شما تمایل دارید آن‌ها را بشنوید. آن‌ها را می‌نویسید. به هنگام نوشتن شما تصور می‌کنید که مخاطب نامهٔ شما، با رویی گشاده پاسخ شما را خواهد داد. و در پاسخ احساسات خود به آنچه که دوست دارید بشنوید اقرار می‌کنید.

هدف از نگارش احساسات

هدف از نگارش این احساسات این است که به هنگام ناراحتی و رنجش شما درک و حواس خود را گسترش دهید و بدون احساس سرکوبی منفی به احساسات مثبت برسید. این نگارش باعث باز شدن عقده‌های دل خواهد شد.

به هنگام نوشتن این نامهٔ احساسی شما از مطالب این کتاب بهره می‌گیرید. میزان آشنایی شما با مسائل زناشویی اهمیتی ندارد. وقتی احساسات شما جریحه‌دار شده است می‌توانید همسر خود را دوست داشته و به او کمک نمایید.

وقتی که نامه می‌نویسید در واقع این امکان برای شما به وجود می‌آید که با عشق، دلسوزی و درک کامل به احساسات خویش گوش فرا دهید. اگر خودتان میلی به شنیدن مشکلات خود ندارید نباید انتظار داشته باشید که شخص دیگری این کار را برای شما انجام دهد. وقتی شما نیاز به حمایت عاطفی دارید و از دریافت آن محروم هستید

باید به نوشتن یک نامهٔ احساسی روی آورید و به این صورت خود را یاری دهید.

هدف از این نگارش این نیست که آزردگی‌ها و انتقادهای خویش را به روی همسر خود پیاده نمایید.

شما نباید با این کار درصدد اصلاح همسر خود برآیید و عیب و نقص‌های او را به رخ کشید. چرا که اگر چنین بنویسید نتیجهٔ لازم را نخواهید گرفت. ابتدا باید فکر کنید که این نامه را برای خود می‌نویسید تا بتوانید در انتها احساس کنید که شما را دوست دارند.

نوشتن «احساسات خود» چه کمکی می‌کند

وقتی همسر شما به احساسات و حرف‌های شما گوش ندهد، دست کم خود آن‌ها را گوش دهید. وقتی که شما احساسات خود را به روی کاغذ بنویسید و پاسخ‌های دلخواه خود را نیز به آن اضافه نمایید، احساس خواهید کرد که کسی به حرف شما گوش داده و شما مورد حمایت واقع شده‌اید. این کار موانع موجود در سر راه عشق و دریافت آن را از میان برمی‌دارد. به هنگام نوشتن احساسات این احساسات منفی است که از درون شما تخلیه شده و آزاد می‌گردد.

وقتی شما در حال نگارش احساسات خویش هستید، ذهن نیمه‌هوشیار شما این را گوشزد می‌کند که شما استحقاق شنیده شدن را دارید. عقدهٔ دل گشوده می‌شود و حمایتی صورت می‌گیرد.

مبنای نگارش احساسات خود شناخت عمیق و تجربهٔ آن احساسات است. وقتی که شروع به نوشتن می‌کنید احساسات مثبت شما هر لحظه توسعه می‌یابد. در هنگام ناراحتی فکر به مسائل

دیگری اشتغال دارد. با بروز احساسات منفی هوش انسان توسعه می‌یابد و مسائل مثبت را از نهانخانهٔ قلب بیرون می‌کشد و نسبت به آن‌ها آگاهی پیدا می‌کنید.

در ذهن چهار احساس منفی وجود دارد که باید آن‌ها را بیابید و تجربه کنید. در اثر این کار احساسات مثبت از پس ناراحتی‌ها رخ می‌نمایانند. با نگاشتن این چهار احساس منفی به حس پنجم می‌رسید و نامه را خاتمه می‌دهید. این احساس پنجم «عشق» است که با نگاشتن می‌توانید آن را لمس کنید. این احساسات منفی و احساس مثبت نهایی عبارتند از:

۱. خشم

۲. غم

۳. ترس

۴. حسرت

۵. عشق و تمام احساسات مثبت

پیروی از روش درک احساسات فوق شما را یاری می‌دهد تا بتوانید احساسات منفی خود را کشف نموده و به حس عاشقانهٔ خود دست یابید. اینک نامهٔ شما به اتمام رسیده است. جوابیه‌ای برای آن تنظیم نمایید. جوابیه‌ای که در آن عذرخواهی، درک، تفاهم، اعتراف، عشق و سپاسگزاری را جای دهید. هر آنچه را که دوست دارید بشنوید به رشتهٔ تحریر درآورید. دوست دارید از همسر خود چه پاسخی دریافت کنید؟ احساس می‌کنید اگر او این نامه را می‌خواند چه پاسخی به شما می‌داد؟

چطور احساس خود را به رشتهٔ تحریر درآورید

در هنگام نگاشتن، با نوشتن یک سطر حواس شما به سوی حرکت و سطح بعد معطوف می‌گردد. ابتدا نگارش خویش را با حس خشم آغاز نمایید. آن زمان که درگیر احساساتی مانند خشم و غضب هستید بنویسید. این اولین گام نگارش است. با پایان این مرحله نوعی آرامش به شما دست خواهد داد. حال شما می‌توانید به مرحلهٔ دوم رفته و از غم و ناراحتی‌های خود حرف بزنید.

احساس غم را به رشتهٔ تحریر درآورید. وقتی از این احساس کاملاً تهی شدید، حواس شما به سوی احساساتی لطیف و شکننده گام خواهد برداشت. در مرحلهٔ سوم شما باید در مورد ترس بنویسید. در این حالت شما عواطف را خیلی شدید و قوی حس می‌کنید. این بیانگر تخلیهٔ سه حس ناراحت کننده در شماست.

حالا شما به جایی رسیده‌اید که احساس مسئولیت می‌کنید. مرحلهٔ چهارم آغاز می‌شود و شما به نوشتن حس حسرت و ندامت خود می‌پردازید. این مهم‌ترین احساس منفی شماست. اکنون شما با موجی از احساسات مثبت روبه‌رو خواهید شد و احساس بهتری خواهید داشت.

این مسئلهٔ مهمی است که احساسات مثبت خود را بنویسید. نگارش عشق، قدردانی، احترام، شناخت، مقبولیت، مراقبت و اعتماد شروع می‌شود. این احساسات مثبت قدرت ماندگاری بیشتری در وجود انسان دارند. شما می‌توانید این رفتار مثبت را تقویت کنید، به‌ویژه زمانی که ناراحت و عصبی هستید.

اگر از کسی ناراحت هستید این نامه را خطاب به او بنویسید، اما در

نظر داشته باشید که هیچ انتقاد و ایرادی اعمال نکنید. فقط احساسات خود را با او در میان بگذارید تا بهتر شما را درک کرده و درصدد یاری به شما برآید.

اگر شما نامه را به نام کسی بنویسید حتی اگر این کاغذ به دست او نیز نرسد، باز هم از مزایای این نگارش بهره‌مند می‌شوید. شما با این کار احساس می‌کنید در حال صحبت با آن شخص هستید و او به خوبی به حرف‌های شما گوش می‌دهد. این کار باعث می‌شود که شما احساس بهتری داشته باشی. شاید اگر بخواهید این کار را در عالم واقع انجام دهید او کاملاً به حرف شما گوش ندهد و باعث ناراحتی مضاعف شما گردد.

برای مهارت بیشتر در زیر نمونه‌ای از یک نامهٔ احساسی آمده است. هر مرحله دارای جملاتی است که ابتدای آن را آورده‌ایم، بقیهٔ جمله را شما تکمیل کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا احساسات خود را بهتر بشناسید.

این راهنمای جملات به شما کمک خواهد کرد که پی به قسمت‌های عمیق احساسات خود ببرید. شاید شما بتوانید برای هر قسمت یک جلمه بنویسید. علت اینکه جملات با ضمیر اول شخص مفرد شروع شده‌اند این است که بیشتر حس کنید با درون خود مشغول صحبت هستید. هر وقت که ناراحت شدید قلم و کاغذی برداشته و اقدام به نگارش نمایید. این کار حواس شما را متمرکز ساخته و بازگشت شما به مرکز عشق و دوست داشتن ذهن را در پی خواهد داشت.

نوشته‌ای از احساسات درونی

عزیزم....

من این نامه را در زمانی می‌نویسم که قصد دارم از احساسات منفی رها شوم و به احساسات مثبت درونی خویش برسم. می‌خواهم تو را آن طور که شایستهٔ آن هستی بشناسم. قلم به دست می‌گیرم تا حمایت تو را جلب نمایم. بدون آنکه ادعایی برای این تقاضا داشته باشم.

مرحلهٔ اول: احساس خشم

ـ من دوست ندارم که...

ـ من از این بابت.... ناراحت هستم.

ـ من از اینکه... احساس ناامیدی و نارضایتی دارم.

ـ من از این مسئله... خشمگین و عصبی هستم.

ـ من به خاطر... آشفته و پریشان شده‌ام.

مرحلهٔ دوم: احساس غم

ـ این مسئله... برای من دردآور است.

ـ از این مسئله... احساس ناخوشنودی دارم.

ـ آرزو دارم که....

ـ مرحلهٔ سوم: احساس ترس

ـ برایم این مسئله.... غیرقابل باور است.

ـ من از بابت.... بسیار نگران هستم.

ـ من می‌ترسم که...

ـ من وحشت دارم، مبادا...

ـ من احتیاج دارم که...

مرحلهٔ چهارم: احساس ندامت و حسرت (عذرخواهی)

- من بابت موضوع... عذرخواهی می‌کنم.
- من از این بابت... آشفته شده‌ام.
- من احساس شرمندگی دارم که...
- من دلم می‌خواهد...

مرحلهٔ پنجم: نگارش عشق، حق‌شناسی و گذشت

- من دوست دارم که...
- من بابت مسئلهٔ... از تو قدردانی می‌کنم.
- من تو را به خاطر.... می‌بخشم.
- امیدوارم که...
- من از این بابت... به تو اعتماد دارم.

با تقدیم عشق....

هرگاه که احساس کردید دوست داشتن و مهر ورزیدن به شخصی برایتان کمی مشکل شده است زمان نگارش نامهٔ احساسی فرارسیده است. پیروی از این الگو به شما کمک خواهد کرد که هرچه سریع‌تر احساسات منفی خود را تخلیه نموده و آن‌ها را بشناسید. این احساس در شما عشق را زنده خواهد کرد.

برای نگارش هر مرحله از این نامه کمی تأمل نمایید تا تمامی احساسات خاص آن مرحله از درون شما کاملاً تخلیه گردد. وقتی به این حد رسیدید، نفس عمیقی بکشید و آرامش خود را حفظ نمایید. سعی کنید برای تمامی مراحل وقت یکسانی را در نظر بگیرید. وقتی در مرحله‌ای حس به شما دست نمی‌دهد لازم است کمی صبر کنید و در خود به کنکاش بپردازید.

زمانی که برای نگارش این نامه در نظر گرفته می‌شود بیست دقیقه

است. برای نگارش هر مرحله تنها چهار دقیقه کافی است. زیاد در پی زیبایی و جمله‌بندی صحیح نباشید. فقط آن قسمتی را که در بالا آمده است ادامه دهید و جمله را به پایان برسانید. حتی اگر جمله ارتباطی به شخصی که برایش نامه‌نگاری می‌کنید نداشته باشد.

نوشتن یک نامهٔ احساسی به شما کمک می‌کند که عقدهٔ دل بگشایید و احساسات منفی خویش را بیرون بریزید. با تکرار این عمل نوشتن برای شما به صورت عادتی فراموش نشدنی درمی‌آید که شما را در حل مشکلات بسیار کمک می‌کند.

پاسخ به نوشته‌های احساسی خود

بعد از اینکه کار نگارش نامهٔ شما به اتمام رسید کمی استراحت کنید و سپس اقدام به نوشتن جواب آن نوشته نمایید. برای بیشتر افراد این پاسخ‌ها بسیار تسکین‌بخش و آرامش دهنده هستند. در این جوابیه شما باید به آن عشق و محبتی که لیاقت آن را دارید اشاره نمایید. این کار یعنی اینکه به احساسات خویش بگوییم شایسته شنیدن چه حرف‌هایی هستیم.

بعد از نوشتن یک نامهٔ احساسی شما احساس سبکی می‌کنید و آمادگی دریافت نکات مثبت را دارید. این جوابیه، عشقی را که شایستگی آن را دارید به شما ابراز می‌کند. در یک جوابیه باید مطالب زیر گنجانده شود:

۱. احساس ندامت باید به گونه‌ای صورت گیرد که احساس کنید شخص حرف‌های شما را می‌شنود و قصد حمایت دارد.

۲. درک و احترام شما باید مبیّن عشق و محبت باشد.

۳. جملاتی که بیانگر شایستگی و حق شماست تا قدرتان را بدانند و ارج نهند، عنوان شود.

۴. هر موضوعی که احساس می‌کنید تمایل به شنیدن آن را دارید تا احساس بهتری داشته باشید، نوشته شود.

این نامه باعث می‌شود که دیگران نیز بیاموزند که چطور با شما رفتار کنند و شما را تحت حمایت خویش قرار دهند. ما در این کتاب توضیح دادیم که چطور زن و مرد با یکدیگر متفاوت هستند. این دور از انصاف است که بیندیشیم همیشه حق با ما بوده است و باید طرف مقابل ما را درک کند. با نوشتن یک جوابیه و صحبت در مورد آن این امکان را برای همسر خود فراهم آورید تا بداند به چه صورتی می‌تواند به شما کمک کرده و شما را مورد حمایت قرار دهد.



چگونه به همسر خود عشق بورزیم

JOHN GRAY Ph.D.



کتابی که هم اکنون در دست دارید پاسخگوی بسیاری از سوالهای زوجهای جدید و قدیم در زندگی زناشویی می باشد.

در این کتاب خواهید آموخت:

- به درستی عشق چیست.
- شناختن تفاوتهای بین زن و مرد چه فایده ای در زندگی زناشویی دارد.
- اهداف یک گفتگو در زندگی زناشویی چیست و چگونه بر یک ارتباط تاثیر می گذارد.
- چرا در ابتدای یک رابطه، زن و مرد اشتیاق فراوانی دارند و در مقابل یکدیگر تسلیم می شوند و بعد از مدتی این شور و هیجان کاهش یافته و به سردی می گراید.
- چگونه می توان توجه شوهر را هنگام کار به خود جلب کرد.
- چرا مردان هنگام کار به سخنان همسر خود توجه نمی کنند.
- چطور یک زن باعث ناراحتی همسر خود می گردد.
- زن و مرد در حفظ روابط چه مسئولیت هایی بر عهده دارند.
- چرا مردان در مواجه با تنش های شدید سکوت می کنند.
- چه موقع نشانه های عشق از بین می رود.
- این کتاب را بخوانید تا رویا های همسرتان را تحقق ببخشید.

تهران، میدان انقلاب
خیابان ۱۲فروردین
خیابان شهدای ژاندارمری
پلاک ۱۳۰، طبقه اول
تلفن: ۶۶۹۵۲۵۶۲ و ۶۶۴۱۰۸۶۰



